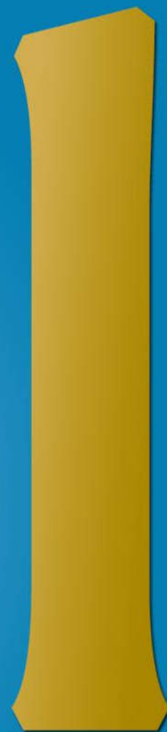
SÁCH KHÔNG TÊN SỐ





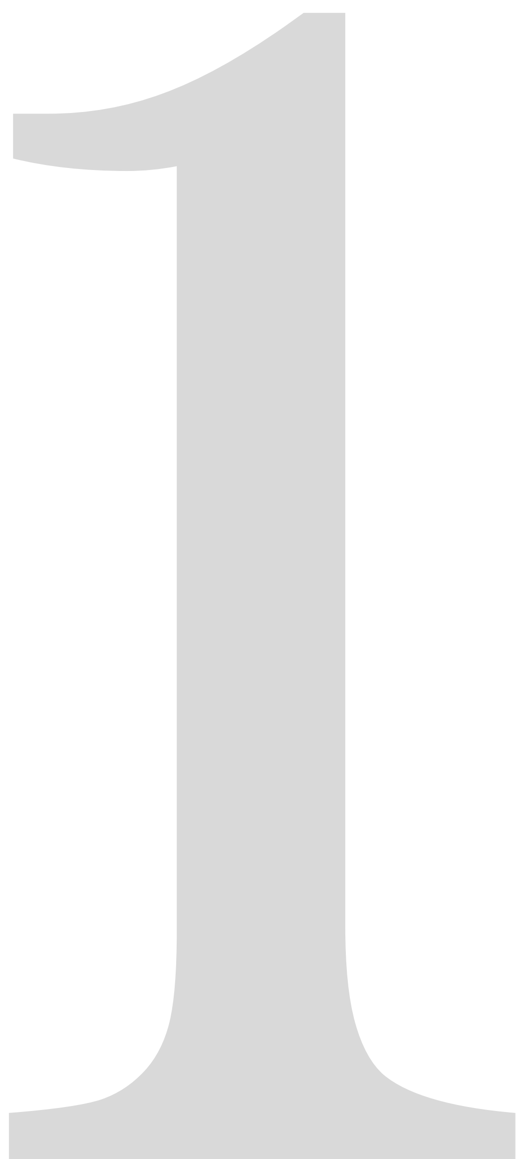


CAM KẾT TỪ CHỐI BẠO LỰC



TRẦN THỊ ÁI LIÊN

Mục lục



Chương #1

TRIẾT LÝ TỪ CHỐI BẠO LỰC

Tại sao phải từ chối bạo lực?
Theo khuyến cáo của Viện Hàn Lâm Nhi khoa Hoa Kỳ, không có trường hợp nào gọi là chính đáng để sử dụng bạo lực với trẻ em.

Tại sao phải từ chối bạo lực? Theo khuyến cáo của Viện Hàn Lâm Nhi khoa Hoa Kỳ, không có trường hợp nào gọi là chính đáng để sử dụng bạo lực với trẻ em.

Chưa nói tới việc chì chiết, đánh mắng nặng nề, cha mẹ người thân chỉ cần chê bai nhẹ, đánh con nhẹ hay thúc ép con dù rất nhẹ nhưng làm **thường xuyên hàng ngày** cũng đủ làm **tổn thương cơ thể con toàn diện, ảnh hưởng xấu tới thành công và hạnh phúc của bé trọn đời.**

Nghe qua tuyên bố này có vẻ vô lý vì chúng ta thấy có rất nhiều người hồi nhỏ bị đánh tan nát, lớn lên vẫn bình thường mà. Sự thật thì tuyên bố trên có cơ sở khoa học. Tại sao? Khi bị chê bai, ép buộc, hối thúc, đánh mắng bé sẽ có cảm giác căng thẳng, cơ thể bé sẽ tiết ra chất cortisol. Cortisol và một số các hormone khác có tác dụng làm cơ thể hoạt động mạnh mẽ hơn, tim đập nhanh hơn, hét lớn hơn, chạy nhanh hơn, nhảy cao hơn, sức nâng mạnh hơn để con người chống đỡ lại môi trường nguy hiểm mà sống còn. Đây là cơ chế sinh tồn tự nhiên rất cần thiết cho sự sống còn của chúng ta nhưng cùng một lúc, Cortisol cũng có tác dụng phá hại cơ thể của chúng ta.

Nếu cơ thể thường xuyên có cortisol thì người lớn sẽ mau già và trẻ em sẽ chậm lớn. Một người lớn mà sống với Corisol hằng ngày sẽ thấy mệt mỏi, chán chường, ăn không ngon, ngủ không yên, nếu có đi bác sĩ thì cũng khám không ra bệnh…

Người lớn hiểu nỗi khổ sống với cortisol vì phải vật lộn với công việc, lo cơm áo gạo tiền, chuyện con cái,… Nhưng có ai hiểu được nỗi khổ của một đứa trẻ phải sống với cortisol từ sáng đến chiều không?

Khi sợ bé suy dinh dưỡng, cha mẹ đánh mắng cho bé ăn, bé sẽ ăn với cortisol. Khi sợ bé không khoẻ, người thân mắng mỏ cho bé ngủ, bé sẽ ngủ với cortisol. Và, sợ bé học kém, thầy cô giáo thúc ép bé học, bé sẽ học với cortisol. Tức là, đứa trẻ sống với cortisol từ sáng cho tới tối và hằng ngày.

Điều này không những làm trẻ em căng thẳng, mệt mỏi, khổ sở mà còn chậm phát triển toàn diện hoặc phát triển không đều.

Chậm phát triển toàn diện là khung xương sẽ hẹp hơn, tim nhỏ hơn, mạch máu hẹp hơn, gan nhỏ hơn, thận nhỏ hơn, hộp sọ bé hơn, não cũng bé hơn,… Tức là trẻ sẽ nhỏ con hơn, lùn thấp hơn, yếu sức hơn, dễ bị bệnh và lâu lành hơn, và rất có thể là không thông minh bằng những trẻ phát triển bình thường.

Khi đó, bao nhiêu tiền mua đồ ăn, thuốc bổ, bao công sức nhồi nhét con ăn thì con vẫn lùn, vẫn yếu, và có thể trí tuệ kém hơn so với bé phát triển bình thường.



Thế nào là bạo lực?

Khi sợ bé suy dinh dưỡng, cha mẹ đánh mắng cho bé ăn, bé sẽ ăn với cortisol. Khi sợ bé không khoẻ, người thân mắng mỏ cho bé ngủ, bé sẽ ngủ với cortisol. Và, sợ bé học kém, thầy cô giáo thúc ép bé học, bé sẽ học với cortisol. Tức là, đứa trẻ sống với cortisol từ sáng cho tới tối và hằng ngày.

Điều này không những làm trẻ em căng thẳng, mệt mỏi, khổ sở mà còn chậm phát triển toàn diện hoặc phát triển không đều.

Chậm phát triển toàn diện là khung xương sẽ hẹp hơn, tim nhỏ hơn, mạch máu hẹp hơn, gan nhỏ hơn, thận nhỏ hơn, hộp sọ bé hơn, não cũng bé hơn,… Tức là trẻ sẽ nhỏ con hơn, lùn thấp hơn, yếu sức hơn, dễ bị bệnh và lâu lành hơn, và rất có thể là không thông minh bằng những trẻ phát triển bình thường.

Khi đó, bao nhiêu tiền mua đồ ăn, thuốc bổ, bao công sức nhồi nhét con ăn thì con vẫn lùn, vẫn yếu, và có thể trí tuệ kém hơn so với bé phát triển bình thường.

2

Chương #2

HẬU QUẢ CỦA BẠO LỰC ĐỐI VỚI TRẺ

Trong chương này chúng ta sẽ cùng tìm hiểu bạo lực sẽ ảnh hưởng như thế nào đến hạnh phúc & thành công cả đời của trẻ.

Tâm thức chúng ta có 3 phần: Vô thức là bản năng (ví dụ trẻ em sinh ra tự nhiên biết bú, bò sinh ra tự biết đi dù chẳng được ai dạy dỗ…). Ý thức là nơi ta chủ động suy nghĩ, hành động. Tiềm thức là nơi ta không chủ động được nhưng nó quyết định hành vi, tính cách của ta. Trong quyết định hành động thì ý thức chỉ chiếm 5% thôi, tiềm thức và bản năng chiếm đến 95%.

Nhiều tác giả thì cho là có ý thức và tiềm thức mà thôi, và có tác giả thì cho là vô thức và tiềm thức là một. Nói chung, mọi người đều đồng ý rằng một người bình thường, không có đào tạo chuyên biệt hay chưa luyện tập thành công thiền định thì không thể kiểm soát được tiềm thức, không biết tiềm thức suy nghĩ điều gì, nhưng lại bị tiềm thức quyết định hành vi và tính cách.

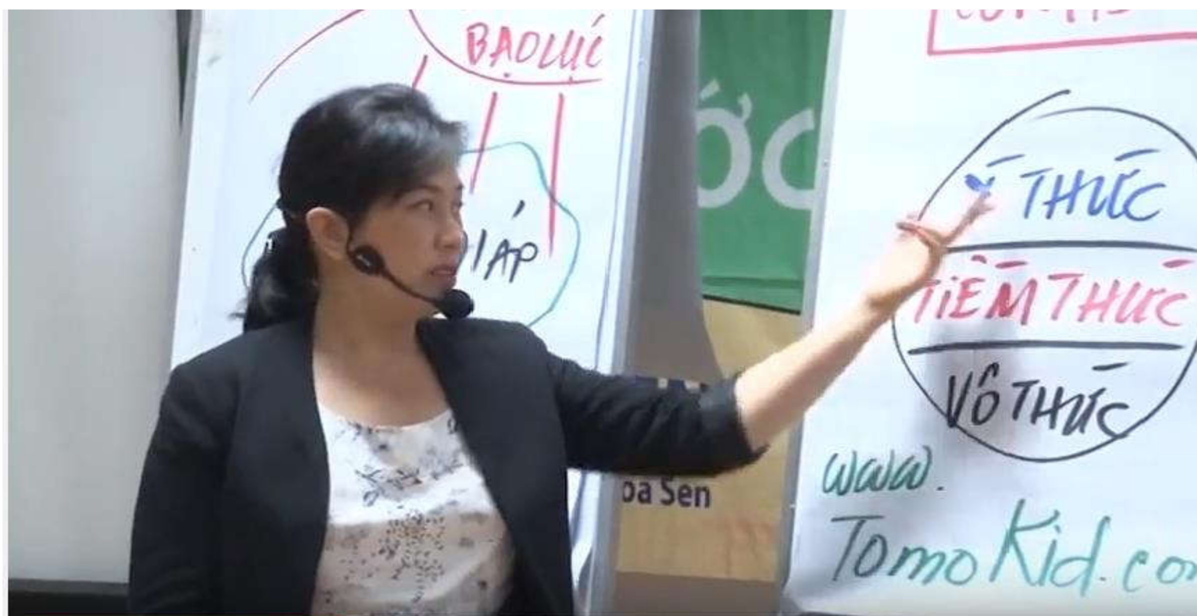
Ví dụ, nếu như sáng mai bạn có điều gì quan trọng cần giải quyết nên tôi nay bạn đi ngủ sớm, để sáng mai bạn có thể tỉnh táo mà giải quyết công việc. Tối nay, bạn nhìn lên trần nhà, bạn thấy rõ ràng là bạn không suy nghĩ gì hết, nhưng vẫn không ngủ được. Vì sao? Vì bạn chủ động được ý thức, nên ý thức tuân lệnh của bạn, dừng suy nghĩ để ngủ. Rất tiếc, bạn cũng như tôi và đa số người ta, không thể chủ động tiềm thức và cũng không biết tiềm thức nghĩ gì, cho nên lúc này tiềm thức tiếp tục suy nghĩ và lo lắng cho ngày mai, nhưng bạn cũng không biết tiềm thức đang suy nghĩ nữa. Cho nên, cái làm cho bạn không ngủ được là tiềm thức dù ý thức của bạn muốn và đã dừng suy nghĩ để ngủ.

Chúng ta thấy rất nhiều trường hợp, người ta muốn giảm cân, người ta hiểu được rất rõ ràng rằng họ cần ăn ít lại và tập thể dục đều đặn. Song, họ không cưỡng lại được cám dỗ của thức ăn, và dù có cố gắng hết sức để đến câu lạc bộ thể hình, rồi họ cũng ngồi lên đứng xuống, trò chuyện với người xung quanh trong câu lạc bộ chứ không tập thể dục. Sau đó, họ ra về trong lòng đầy ân hận, và tiếp tục lên cân.

Nhiều trường hợp khác, rất nhiều phụ huynh đến Hội thảo Kỷ luật không nước mắt, thấy tôi trình bày hợp lý quá, ân hận sâu sắc vì đã từng đánh mắng con, khóc nức nở ngay trong khán phòng. Khi tôi mời họ tuyên bố cam kết Từ chối bạo lực, họ đã tự nguyện đứng lên cam kết một cách rất chân thành, không hề vì áp lực bên ngoài mà chỉ là tự nguyện toàn tâm toàn ý để từ đó không còn đánh mắng con nữa, nhưng khi về nhà . . . họ lại mắng con, đánh con . . . và ngay lúc đánh mắng đó ý thức họ cũng không hề muốn làm, nhưng không thể cưỡng được.

Cái gì đã thúc đẩy những phụ huynh này? Đó là tiềm thức. Tiềm thức bạo lực đã ngấm sâu trong tâm thức của một tuổi thơ chịu đựng bạo lực, chứng kiến bạo lực và sử dụng bạo lực.

Khi dạy con, chúng ta thường hay tập trung vào ý thức nhưng lại quên đi rằng tiềm thức mới là nơi quyết định hành vi và tính cách của đa số người bình thường.



Tiềm thức của bé đưa ra kết luận: cách giải quyết mọi vấn đề là dùng bạo lực

Áp dụng vào việc dạy con để thấy tiềm thức hoạt động trong suy nghĩ của trẻ như thế nào?

- Khi Mẹ đánh cho con ăn
- Bố đánh cho con học,
- Bà mắng cho cháu tắm,
- Ông chọc ghẹo cho cháu ngủ,
- Thầy Cô nạt nộ cho học sinh trật tự …

Ý thức của trẻ sẽ hiểu được những hành động này đều khác nhau, nhưng tiềm thức hiểu gì:

- Mẹ đang giải quyết vấn đề ăn bằng bạo lực,
- Bố đang giải quyết vấn đề học bằng bạo lực,
- Bà đang giải quyết vấn đề tắm bằng bạo lực,
- Ông đang giải quyết vấn đề ngủ bằng bạo lực,
- Thầy Cô đang giải quyết vấn đề trật tự cũng bằng bạo lực,

Vậy thì tiềm thức của trẻ sẽ đưa ra kết luận "cách duy nhất để giải quyết vấn đề là bạo lực".

Khi lớn lên, bé giải quyết vấn đề gia đình bằng bạo lực, ví dụ như chồng đánh vợ, đánh con, vợ mắng chửi chồng, mỉa mai cha mẹ chồng, mắng chửi hàng xóm ... thì làm sao gia đình có hạnh phúc? Khi trưởng thành và có việc làm, bé giải quyết vấn đề công việc bằng bạo lực ví dụ như đánh nhân viên, chửi sếp, mắng khách hàng thì làm sao có thể thành công?

Tiềm thức bạo lực thúc đẩy bé gái đi tìm và sống với chồng bạo lực

Một cô gái sinh ra và lớn lên trong gia đình hoặc môi trường bạo lực thì ý thức cô sợ hãi bạo lực nhưng tiềm thức cô quen với bạo lực nên tiềm thức thúc đẩy ý thức đi tìm bạo lực mà cô không biết. Do đó khi cô gặp một anh chàng bạo lực thì cô cảm thấy sợ hãi, nhưng “không hiểu sao em cứ muốn gặp anh hoài”. Thế là “sự hấp dẫn” này có thể dẫn đến tình yêu rồi hôn nhân, và cô bị chàng bạo hành.

Cô muốn rời bỏ, nhưng không dứt ra được. Vì sao đa số phụ nữ bị bạo hành rất muốn ra đi nhưng không đi được? Lý do là cái ý muốn ra đi là của ý thức, nhưng cái giữ chân cô lại là tiềm thức. Vậy thì, một là cô sẽ đau khổ với anh chàng bạo lực suốt đời, hai là cô sẽ rời anh bạo lực này rồi bị hấp dẫn bởi cái bạo lực của một anh khác.

Nghiên cứu Xã hội học đã thống kê rằng 100% phụ nữ có chồng bạo hành đều có tuổi thơ bạo lực. Xin lưu ý là trong số trẻ em sống trong **bạo** lực thì đa số lớn lên có chồng bạo hành **nhưng phải là 100%.**

Tiềm thức bạo lực thúc đẩy bé trai đi tìm và tham gia bạo lực

Một thanh niên sinh ra và lớn lên trong gia đình hoặc môi trường bạo lực thì anh ta không sợ hãi bạo lực như trường hợp của cô gái, nhưng đáng sợ thay, anh ta thích thú bạo lực. Anh ta dùng bạo lực cho mọi vấn đề. Anh ta có quan niệm rằng người mạnh mẽ phải là người thắng bằng bạo lực, nhường nhịn là nhu nhược, và ôn hoà là hèn kém. Cái đáng sợ là anh ta thích tham gia bạo lực, anh ta tham gia băng đảng, anh ta sẵn sàng ủng hộ chiến tranh, và anh ta dễ bị dụ dỗ để xung phong ra chiến trường hoặc tham gia các hoạt động đấu tranh, chống đối chính quyền hoặc khủng bố.

Kết quả là gì? Đánh vợ con thì sẽ không được vợ con yêu thương. Đánh bạn bè hàng xóm thì bị xa lánh. Đánh nhân viên và khách hàng thì họ sẽ bỏ đi không bao giờ trở lại. Tham gia băng đảng thì tù tội. Ra chiến trường thì có mấy ai trở về nguyên vẹn. Ở những nước văn minh như Anh Pháp Đức Mỹ, trẻ em được giáo dục nhân bản và ôn hoà, cho nên thanh niên của họ không thích tham gia quân đội. Chính phủ các nước này phải trả rất nhiều tiền để khuyến khích người đi ra trận mà vẫn không được. Những người ra trận, khi trở về, lòng đầy ân hận, đau khổ vì đã phải giết người vì họ hiểu rằng bên trong bộ quân của “kẻ địch” đó cũng chỉ là một con người như họ, có gia đình có người thân, và “kẻ địch” đó khi bị họ giết thì cũng đau, và gia đình họ cũng buồn.

Ngược lại, ở những nước kém phát triển như Việt Nam thì thanh niên xung phong ra trận địa, chưa tới tuổi thì để đá vào túi để đủ cân nặng mà ra trận, hoặc cùng cắt tay viết huyết thư để được ra trận. Khi giết được “kẻ thù” thì mừng vui, không cần quan tâm rằng, những “kẻ thù” đó cũng chỉ là những con người bằng da, bằng thịt, biết yêu thương biết đau buồn như họ thôi. Chúng ta nhồi sọ thanh niên của chúng ta như vậy là anh hùng để rồi hàng triệu lớp người ra đi không bao giờ trở lại. Hình ảnh Mẹ già neo đơn vì tất cả con trai đã chết trận được ca ngợi như những lời mỉa mai đau đớn nhất của lịch sự loài người, bao nhiêu lời ca ngợi đủ để bù cho nỗi cơ đơn trống vắng và lấp đầy cái bao tử đói meo của cụ già 90 tuổi còn phải tự bươn chải nuôi sống mình.

Ngược lại, ở những nước kém phát triển như Việt Nam thì thanh niên xung phong ra trận địa, chưa tới tuổi thì để đá vào túi để đủ cân nặng mà ra trận, hoặc cùng cắt tay viết huyết thư để được ra trận. Khi giết được “kẻ thù” thì mừng vui, không cần quan tâm rằng, những “kẻ thù” đó cũng chỉ là những con người bằng da, bằng thịt, biết yêu thương biết đau buồn như họ thôi. Chúng ta nhồi sọ thanh niên của chúng ta như vậy là anh hùng để rồi hàng triệu lớp người ra đi không bao giờ trở lại. Hình ảnh Mẹ già neo đơn vì tất cả con trai đã chết trận được ca ngợi như những lời mỉa mai đau đớn nhất của lịch sự loài người, bao nhiêu lời ca ngợi đủ để bù cho nỗi cơ đơn trống vắng và lấp đầy cái bao tử đói meo của cụ già 90 tuổi còn phải tự bươn chải nuôi sống mình.

Bạo lực thật đáng sợ, bạo lực thật sự làm tổn thương cơ thể con chúng ta toàn diện, và ảnh hưởng xấu tới hạnh phúc và thành công của bé trọn đời.

Chính vì thế, hãy HÃY TỪ CHỐI BẠO LỰC” và “từ chối bạo lực 2 CHIỀU”

Chiều thứ nhất: Không dùng bạo lực để ép buộc người khác. Hãy dùng lý lẽ, tình thương, khuyến khích. Hãy thuyết phục và kiên nhẫn chờ đợi. Đa số người bình thường đều muốn làm lành và tránh dữ.

Chiều thứ hai: Không đồng ý với bất cừ ai dùng bạo lực để ép mình làm điều sai trái. Không ca ngợi và **cổ vũ lực.**

Ví dụ, nếu ai đó bảo tôi “Cô Ái Liên cô ném cây viết này xuống đường đi, nếu không thì tôi sẽ đánh Cô”. Nếu tôi đồng ý với bạo lực thì tôi sẽ ném cây viết. Nhưng vì tôi sống theo triết lý TỪ CHỐI BẠO LỰC cho nên tôi trả lời “Ném viết xuống đường là việc sai trái vì đó là xả rác nơi công cộng, và cây viết có thể trúng người đi đường làm người ta đau. Do đó, có đánh tôi bao nhiêu tôi cũng không làm. Và có đánh tôi bao nhiêu tôi cũng không đánh lại vì tôi là người cao thượng, tôi sống theo triết lý từ chối bạo lực” Có người sẽ nói là “Cô điên à, chỉ có việc ném cây viết bé nhỏ, mà Cô chống lại làm gì để bị đánh đến chết à”. Nghe cũng có lý, đúng là chúng ta cần cân nhắc giữa việc lớn và việc nhỏ, việc nghiêm trọng và việc không đáng kể. Chỉ vì không ném cây viết để bị đánh chết quả là không xứng đáng.

Song, nếu suy xét cho cùng thì bạo lực không thể giải quyết được vấn đề. Phật Tổ có nói rằng “Lấy ân báo oán thì oán tiêu tan. Lấy oán báo oán thì oán tràn đầy”.

Ví dụ, nếu ta ví bạo lực như là trái banh tennis thì hành động người ta đánh hay chửi mình giống như là người ta dùng vợt đánh trái banh qua lưới và bay về hướng mình**.** Nếu mình cũng chửi và đánh lại thì cũng giống như là mình dùng vợt đánh trái banh tennis qua lưới và bay trở ngược về phía họ. Rồi họ lại chửi và đánh trả mình thì cũng giống như họ đánh trái banh tennis lại cho mình . . . rồi mình đánh trả, rồi họ đánh trả . . . Hai người chửi qua chửi lại, đánh nhau qua lại thì cũng như hai người dùng vợt đánh qua lại trái banh tennis biểu tượng cho bạo lực.

Kết quả là trái banh tennis bạo lực sẽ bay qua bay lại giữa hai người cho tới khi nào hai người ngừng đánh chửi hoặc hết sức để đánh chửi.

Nếu mình không đánh trả thì họ chẳng còn banh để đánh về phía mình lần sau. Vậy thì họ sẽ đi lấy trái banh khác để đánh về phía mình, mình cũng không đánh trả, họ lại sẽ không có banh để đánh về phía mình. Rồi, họ sẽ đem một rổ banh, một kho banh để đánh tới tấp về phía mình, mình cũng không đánh trả, rồi sẽ tới lúc họ hết banh.

Nhưng với chỉ một trái banh thôi, mà mình cứ đánh trả, họ sẽ chẳng bao giờ hết banh để đánh về hướng mình.

Trong câu chuyện này chúng ta có hai lựa chọn: một là tiếp tục đánh trả, thì họ sẽ có banh để đánh mình lần tiếp theo cho đến mãi mãi, hai là bỏ qua những cú đánh ban đầu, tha thứ, không đánh trả thì họ sẽ không còn banh để đánh mình nữa.

Lịch sử loài người đã chứng minh sức mạnh của triết lý TỪ CHỐI BẠO LỰC. Mahatma Ganhdi đã áp dụng triết lý từ chối bạo lực để mang lại độc lập tự do cho dân tộc Ấn Độ từ tay Thực dân Anh.

Ông đã kêu gọi người Ấn Độ không đánh lại người Anh, không đấu tranh bằng bạo lực mà hãy ôn hoà. Họ chỉ không tuân không thủ những luật lệ bất công và vô lý mà thôi. Dù lính Anh đánh, bắn, bỏ tù ... những người tranh đấu cho tự do vẫn không đánh lại, không bắn lại. Kết quả là người Anh đã phải bỏ cuộc. Người Ấn Độ không những dành lại được độc lập tự do mà còn là tấm gương sáng cho toàn thể nhân loại noi theo.

Một trong những câu chuyện nổi tiếng của Gandhi đó là việc ông đi bộ ra biển để sản xuất và buôn bán muối. Thời đó, thực dân Anh chỉ bóc lột người thuộc địa, họ đưa ra luật là người Ấn Độ không được sản xuất và buôn bán muối, vì đây là gia vị thiết yếu, nên họ để dành cho doanh nghiệp Anh độc quyền và thu rất nhiều lợi nhuận. Gandhi thấy rõ đây là sự tàn bạo và bất công. Ông tuyên bố rằng ông sẽ đi bộ ra biển để sản xuất và buôn bán muối và nếu bị bắt vô tù thì ông sẵn sàng đi tù.

Hành động cao thượng và can đảm của Gandhi đã thu phục lòng người Ấn Độ nên Gandhi đi đến đâu, người dân đi theo ông đến đó. Cuối cùng, khi đến bờ biển thì có khoảng 3 triệu người hiên ngang sản xuất và buôn bán muối. Chính quyền thực dân không thể bỏ tù hàng triệu người như vậy nên họ đánh và bắn vào đám đông. Người Ấn Độ để cho đàn ông đỡ đạn và chịu đòn, khi họ bị thương ngã xuống thì phụ nữ lôi họ vào băng bó và chăm sóc. Không một ai đánh, bắn lại, hay chạy trốn. Bạn có thấy người hứng đạn hiên ngang là mạnh mẽ và can đảm lắm không? Người sống với triết lý TỪ CHỐI BẠO LỰC là những người ôn hoà, hiền lành nhưng không hề nhu nhược và yếu đuối tí nào, họ thật sự là người rất can trường.

Học hỏi theo triết lý Từ chối bạo lực của Gandhi, Nelson Mandela đã mang lại công bằng cho người da đen ở Nam Phi, Martin Luther King Jr. đã mang lại công bằng cho người da đen ở Mỹ, và Bà Aung San Suu Kyi đã chống lại chính phủ quân phiệt và mang lại Dân Chủ cho Miến Điện …

Trong phong trào đòi nhân quyền của người da đen, bà Rosa Parks đã thực hành đúng theo tinh thần Từ chối bạo lực. Lúc đó, Rosa Parks là một thiếu nữ trẻ, làm thư ký ở miền Nam Hoa Kỳ, nơi mà luật lệ vẫn còn bất công cho người da đen. Trên xe buýt, luật bắt buộc người da đen phải đứng phía sau, và chỉ có người da trắng được ngồi ghế phía trước. Luật này đi ngược với hiến pháp Hoa Kỳ, trong đó có ghi rõ rằng, con người sinh ra bình đẳng. Thế là, Rosa Parks, hiên ngang ngồi lên hàng ghế đầu trên xe buýt. Cảnh sát đến, cô ta hiên ngang đi vào tù, và sau đó tất cả người da đen trong thành phố tẩy chay xe buýt, làm hệ thống xe buýt phá sản. Từ đó dấy lên phong trào “bất tuân dân sự” cho những luật lệ bất công dành cho người da đen. Nhờ hành động hiên ngang của Rosa Park, và sự đấu tranh ôn hoà của người da đen mà luật pháp Hoa Kỳ mới được sửa đổi để mang lại sự công bằng cho tất cả người da màu, chứ không riêng người da đen.

TỪ CHỐI BẠO LỰC thật sự là một triết lý mạnh mẽ. Hãy từ chối bạo lực trong mọi hành động, mọi quan hệ và mọi mặt của cuộc sống thì khi dùng triết lý từ chối bạo lực để dạy con mới có kết quả.

Chúng ta không thể dạy con Từ chối bạo lực khi chính chúng ta không sống với triết lý đó. Vì sao? Khi trẻ nghe mình nói hãy từ chối bạo lực, nhưng hành động của mình là bạo lực hay mình sợ hãi bạo lực tức là mình đồng ý với bạo lực thì ý thức của trẻ sẽ ghi nhớ, nhưng tiềm thức rút ra ba bài học, một là: trẻ sẽ bắt chước cái kiểu nói một đằng làm một nẻo như ba mẹ mình, hai là, trẻ sẽ bắt chước dùng bạo lực để ép buộc người khác và ba là trở thành kẻ hèn nhát sợ hãi và tuân thủ bạo lực để làm bậy.

3

Chương #3

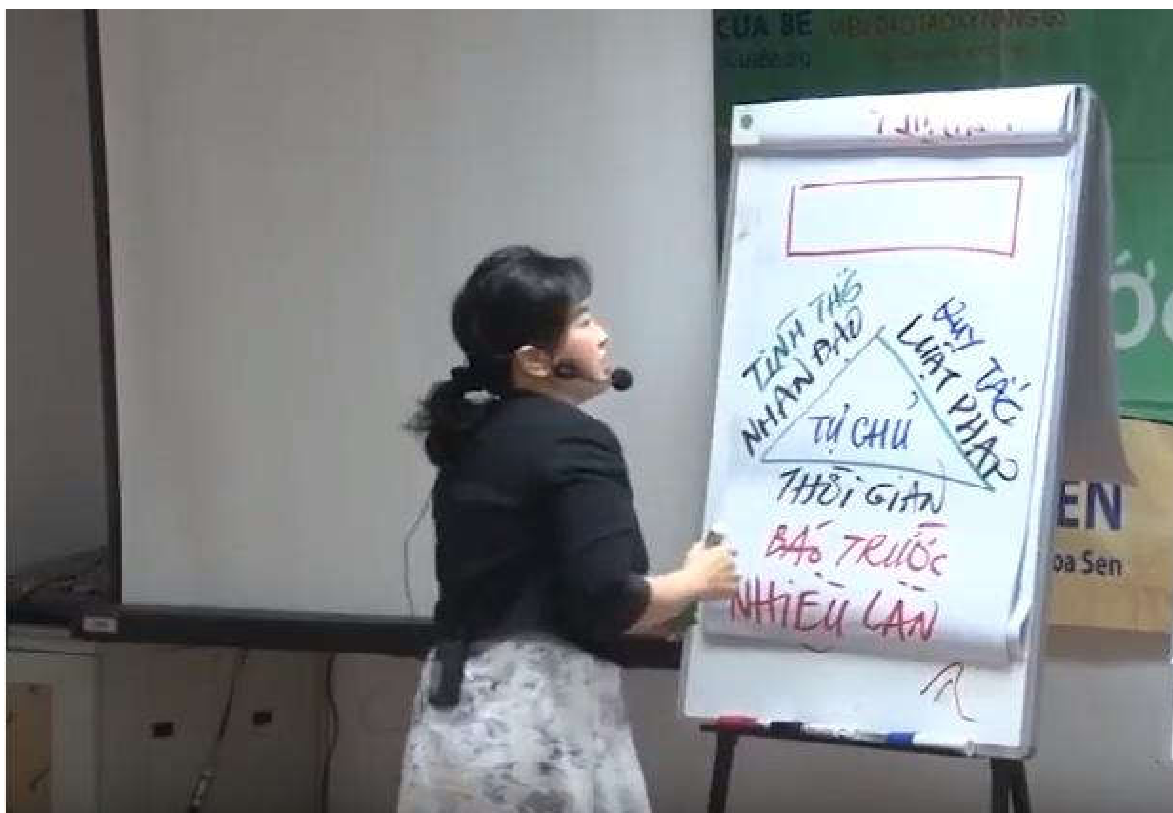
KLKNM HÌNH THÀNH KHẢ NĂNG TỰ CHỦ CHO CON

Người Mỹ có câu “an undisciplined child is an abused child” tạm dịch là “một đứa trẻ không được dạy dỗ và kỷ luật thì không khác gì một đứa trẻ bị bạo hành”

KLKNM không có nghĩa là chiều chuộng nâng niu để rồi hư hỏng. Người Mỹ có câu "an undisciplined child is an abused child" tạm dịch là "một đứa trẻ không được dạy dỗ và kỷ luật thì không khác gì một đứa trẻ bị bạo hành"

KLKNM là rèn luyện và kỷ luật, nhưng không bằng đòn roi mắng nhiếc, mà bằng trí tuệ và lòng yêu thương để từ đó giúp con hình thành khả năng tự chủ.

Người tự chủ là người đưa ra quyết định cho bản thân không vì áp lực bên ngoài. Người tự chủ không làm vì sợ hãi bạo lực hay thèm thuồng quyền lợi. Người tự chủ quyết định hành động vì họ đã suy nghĩ cân nhắc cẩn thận chứ không phải vì bị ép buộc hay dụ dỗ. Quyết định của người tự chủ không phương hại cho bản thân và cũng không nguy hại cho người, động vật và môi trường xung quanh.



Khi bạn đánh con để con không làm việc xấu thì có phải con hiểu đó là việc xấu không nên làm hay vì sợ cây roi? Vì sợ cây roi, do đó ai có cây roi mạnh hơn hay dài hơn thì nó sẽ theo người đó.

Khi bạn cho con món quà để khuyến khích con làm việc tốt thì có phải con hiểu đó là điều tốt nên làm hay vì thèm món quà? Rõ ràng là vì thèm món quà, vậy thì ai có món quà to hơn hay quý hơn, đắt tiền hơn con sẽ nghe theo người đó.

Như vậy chúng ta vô tình biến con mình thành nô lệ của cây roi và món quà, có roi mới tránh, không roi không tránh, có quà mới làm, không quà không làm.

Đây là tay sai, là nô lệ chứ không phải người tự chủ, vì người tự chủ là người biết phân biệt đâu là đúng và tốt thì làm, đâu là sai và xấu thì cương quyết không làm, không cần biết có roi hay có quà.
Khi bạn có con tự chủ, bạn sẽ không phải tốn thời gian công sức để suốt ngày cầm roi thúc giục, để dành thời gian công sức đó để làm việc hoặc nghỉ ngơi. Bạn sẽ đỡ tốn tiền mua quà để dụ con, và dành tiền đó đầu tư cho tương lai… BẠN MUỐN CÓ CON TỰ CHỦ KHÔNG?

Một gia đình có các thành viên tự chủ, gia đình đó ngày càng yên ấm, hạnh phúc.

Một công ty có các nhân viên tự chủ, công ty đó ngày càng phát triển.

Một đất nước có những công dân tự chủ, đất nước đó ngày càng hoà bình và thịnh vượng.

Việt Nam mình tự hào rằng chúng ta đã đánh thắng Tây, thắng Mỹ, nhưng người Thái Lan chẳng bao giờ thắng Tây hay Mỹ, vậy họ có gì để tự hào? Người Thái Lan tự hào rằng họ không cần phải đánh cho nên mới không thắng.

Nếu bạn thích niềm tự hào của người Việt hơn, tôi hoàn toàn tôn trọng quan điểm của bạn, nhưng tôi thích niềm tự hào của người Thái Lan hơn vì không đánh thì khỏi phải đau, khỏi phải thương tích và khỏi phải bất ổn xã hội. Không có cuộc xung đột nào mà không tổn thương mất mát cho đôi bên, thắng hay thua thì một khi đánh nhau cả hai cùng khổ sở.

Người kém hiểu biết thường chọn con đường bạo lực vì nó dễ hơn và nó nhanh hơn, nhưng người thông thái hiểu được rằng con đường bạo lực dù dễ và nhanh hơn nhưng mang lại những hệ quả xấu dai dẳng. Trong cuộc chiến mà chúng ta thắng Mỹ & Tây, hàng triệu người Việt đã đổ máu, hàng bao thế hệ người Việt đã mất tuổi thơ, cơ hội học hành, tương lai và tài sản. Để được niềm tự hào "chiến thắng" chúng ta phải đánh đổi nhiều như vậy, có xứng đáng không, có quá đắt đỏ hay không? Tôi thấy không xứng đáng tý nào, nhưng nếu bạn cho là xứng đáng, tôi xin tôn trọng quan điểm của bạn, vì quan điểm khác nhau là chuyện rất bình thường.

Vì đất nước ta chiến tranh liên miên, chúng ta không có cơ hội để ổn định làm ăn, gìn giữ văn hoá và truyền thống chứ đừng nói đến giáo dục và xây dựng những công dân tự chủ. Khi cơm không đủ ăn, áo không đủ mặc, và hằng ngày phải vật lộn với giao thông thì khó mà xây dựng những thành viên tự chủ cho gia đình và xã hội. Dù thực tế này có phũ phàng, chúng ta cũng phải cố gắng giúp con chúng ta thành những con người tự chủ để gia đình ôn hoà, doanh nghiệp phát triển và đất nước hoà bình thịnh vượng.

Muốn cho từng thành viên tự chủ thì LUẬT PHÁP phải rất NGHIÊM KHẮC, nhưng cũng cần phải rất NHÂN ĐẠO, và cho thời gian để thương lượng, tìm hiểu. Trong gia đình luật pháp là quy tắc, nhân đạo là tình thương, và thời gian nghĩa là mọi việc cũng đều phải được báo trước và nhắc nhở thì phải nhiều lần.

Người Việt có câu “bất quá tam ba bận” nghĩa là nhắc nhở 3 lần là đủ rồi, nhiều rồi. Điều này nghe quen lỗ tai vì nhiều người nói và nhiều thế hệ đã dùng, nhưng đây thực sự là đi ngược với tự nhiên vì câu này hàm ý là tất cả mọi con người đều giống nhau, đều cần được nhắc nhở cùng lắm 3 lần là đủ. Thực tế là con người thì không ai giống ai hoàn toàn, khả năng nhớ và thực thi của từng người lại càng khác nhau. Vì vậy, khi nói là nhắc nhở NHIỀU lần nghĩa là với người có trí nhớ tốt thì “nhiều” có thể là 3 lần, nhưng với người có trí nhớ kém thì “nhiều” có thể là 30 lần.

4

Chương #4

KLKNM VÀ VAI TRÒ CỦA LUẬT LỆ

Khi từng thành viên là người tự chủ, thì họ sẽ biết cân nhắc và quyết định hành động một cách tự giác. Họ không chờ đợi sự hối thúc và không đòi hỏi quyền lợi một cách vô lý…

Khi từng thành viên là người tự chủ, thì họ sẽ biết cân nhắc và quyềt định hành động một cách tự giác. Họ không chờ đợi sự hối thúc và không đòi hỏi quyền lợi một cách vô lý. Thế nào là quyền lợi hợp lý hoặc vô lý? Tuyên bố Nhân quyền của Liên Hiệp Quốc có ghi rõ rằng mưu cầu hạnh phúc là nhân quyền căn bản. Khi mình đòi hỏi quyền lợi mà không dẫm đạp lên quyền lợi của người khác thì đó là đòi hỏi hợp lý. Khi mình đòi hỏi quyền lợi cho bản thân bằng cách dẫm đạp lên quyền lợi của người khác là không hợp lý.

Ví dụ, một người nhân viên đi làm công, họ có quyền đòi hỏi lương bổng phù hợp với công sức họ bỏ ra thì đó là hợp lý. Một người nhân viên công lực, làm việc cho chính phủ tức là đã được chính phủ trả lương, họ có quyền đòi hỏi lương bổng từ chính phủ cho hợp với công sức của họ, nhưng đòi hỏi hối lộ vì lý do lương chính phủ không đủ sống tức là họ dẫm đạp lên quyền lợi của người dân, thì đây là "mưu cầu hạnh phúc cá nhân" nhưng không hợp lý.

Sự thật thì con người ta không ai có thể tự chủ 100%, mọi lúc, mọi nơi, mọi trường hợp được. Đơn giản là vì chúng ta là người, không phải là máy cũng không phải là Thánh. Do đó, để giúp cho từng thành viên tự chủ và vượt qua những giây phút yếu mềm trước cám dỗ, luật pháp phải nghiêm khắc và nhân đạo vì luật pháp giúp con người chống lại cám dỗ.

Luật pháp nhân đạo thì sẽ mang lại hạnh phúc, còn luật pháp tàn bạo chỉ làm cuộc sống khổ sở hơn. Rất nhiều người nhầm hiểu rằng luật pháp chỉ làm cho cuộc sống khổ sở hơn, và càng nhiều luật thì càng khổ. Rất nhiều người cho rằng tự do nghĩa là không có sự ràng buộc của luật lệ.

Sự thật là KHÔNG CÓ LUẬT LỆ THÌ KHÔNG CÓ TỰ DO. Ví dụ, nếu như chúng ta sống ở một nơi mà tuyệt đối không có luật lệ gì cả, ai muốn đánh ai thì đánh, ai muốn chém ai thì chém, giết người, cướp của đều không bị luật pháp trừng phạt. Chúng ta có can đảm đi lang thang dạo mát như hiện tại không? Chúng ta có ngủ trong cái nhà cửa kính không? Đương nhiên là không vì chúng ta sợ bị người ta đập cửa kính hoặc đánh giết mình. Hiện tại, chúng ta đi dạo hiên ngang, ngủ nhà cửa kính thoải mái là vì mình tin vào sự bảo vệ của luật pháp. Ai mà giết mình hay đập cửa kính nhà mình thì sẽ bị luật pháp trừng phạt nên mình mới yên tâm mà hiên ngang đi dạo và ngủ nhà cửa kính. Không có luật pháp bảo vệ thì chúng ta đâu có can đảm đi lại thoải mái mà không sợ bị người mạnh hơn giết mình. Rõ ràng là không có luật pháp thì không có tự do, mà chỉ có hỗn loạn.

Vậy thì khi có luật pháp, chúng ta có tự do hay không? Chưa chắc. Vì nếu LUẬT PHÁP BẤT CÔNG VÀ VÔ LÝ THÌ KHÔNG CÓ TỰ DO, MÀ CÓ ÁP BỨC. Nếu như luật cấm chúng ta đi ra đường thì làm sao mà tự do, hoặc nếu luật cấm chúng ta đi vệ sinh thì làm sao chúng ta khoẻ mạnh và vui vẻ được. Do đó, muốn có tự do thì điều kiện CẦN là có luật nhưng chưa đủ, điều kiện ĐỦ là luật đó phải công bằng và nhân đạo, phải phù hợp với nhu cầu chính đáng của đa số thành viên trong tập thể. Tập thể đó có thể là một nhóm người, gia đình, lớp học, ngôi trường, công sở, hãng xưởng, thành phố, quốc gia, hiệp hội các quốc gia …

Trong gia đình, lớp học, công sở, luật lệ được gọi là nội quy. Trong một quốc gia, luật lệ được gọi là luật pháp. Trong hiệp hội các quốc gia, luật lệ được gọi là hiệp ước.

GIA ĐÌNH Vua-Tôi vs Dân Chủ

Có một lần Báo Văn Hoá Thế Giới phỏng vấn tôi, hỏi: “tại sao đa số trẻ em Việt Nam nhút nhát thụ động, còn đa số trẻ em Tây phương rất năng động, tự tin? Có gì sai trong cách dạy con của cha mẹ Việt Nam không?”
Tôi trả lời rằng tôi không có quyền phán xét cha mẹ Việt Nam sai hay đúng, tôi càng không dám đưa ra kết luận là cha mẹ Việt Nam tệ hơn cha mẹ Tây phương. Tôi chỉ có thể so sánh và chỉ ra sự khác biệt giữa hai bên.

1. Nhiều cha mẹ Việt Nam nghĩ rằng chữ “dạy con” chỉ là một, nhưng “dạy con” gồm rất nhiều vấn đề trong đó có giáo dục và kỷ luật. Kỷ luật là tạo ra quy tắc để giúp con biết tự kiểm soát hành vi của bản thân. Giáo dục là giúp con có kiến thức, kỹ năng, tư duy, hiểu được nguyên nhân, kết quả, lý do. Giáo dục là giải thích, trò chuyện, lắng nghe, tìm hiểu, thử nghiệm … Kỷ luật là thương lượng, cam kết, thưởng và phạt.

   Đa số người Việt sinh con ra chỉ tập trung cho con ăn, cho con bú. Còn người Tây phương khi vừa sinh ra đã trò chuyện, chơi đùa với con.

   Ông bà ta có câu “Con vào dạ là Mạ đi tu”, nghĩa là khi con tượng hình trong bụng là Mẹ phải bắt đầu có suy nghĩ thiện, lời nói thiện và hành động thiện vì tín hiệu thần kinh của mẹ truyền cho con. Mẹ nghĩ, nói và làm điều tiêu cực thì con trong bụng cũng nghĩ theo. Đây điều rất quan trọng, là nền tảng giáo dục đầu tiên mà cha mẹ cần phải làm khi con chưa ra đời, rồi khi con ra đời, cha mẹ phải luôn trò chuyện, giải thích dù biết rằng con chưa thể đáp lại.

   Cha mẹ cần phải GIÁO DỤC con từ khi con còn trong bụng mẹ, từ lúc con mới chào đời, nhưng chúng ta chỉ có thể KỶ LUẬT khi bé hiểu được quy luật nhân quả.

2. Khi con đến "terrible 2", tức là tuổi 2 khủng khiếp của trẻ em Tây phương hoặc "khúng hoảng tuổi lên 3" của trẻ em Việt Nam, thì các bé rất bướng bỉnh. Đa số cha mẹ Tây phương hiểu được sự bướng bỉnh này mang tính giai đoạn nên họ không lo lắng.

   Ngược lại, đa số cha mẹ Việt Nam, vì thiếu thông tin hoặc kém hiểu biết, nên họ cảm thấy vô cùng lo lắng, bất lực, "ủa, sao tự nhiên nó bướng vậy, bữa trước nó ngoan mà" hoặc "mới bây lớn mà bướng như vậy thì mai mốt sao mà dạy được" và thế là họ dùng đòn roi để "dạy" con ngoan cho bằng được.

   Đối với người lớn thì ném đồ, hét, cắn, đánh người ta . . . là hành động xấu, nhưng trong tâm thức non nớt của một đứa trẻ lên 2 lên 3 thì đó chỉ là hành động, não bé chưa phát triển đủ để phân biệt được xấu tốt. Bé ném vì bé muốn thử sức mình thôi, nhưng cha mẹ lại lầm lẫn là bé bướng bỉnh, hung hăng và hư hỏng. Thế là cha mẹ răn đe và giải thích nhưng chẳng được gì, cha mẹ "buộc" phải đánh vì cha mẹ quá lo lắng.

   Cứ mỗi lần bé ném đồ thì bị đánh, cắn ai thì bị mắng, hét cũng bị mắng, đánh ai cũng bị chửi, chạy tới chỗ này bị cản, cầm cái gì cũng bị giật lại … Tức là mỗi lần "hành động" đều đưa đến kết quả bị đau, bị buồn, bị uất ức.

   Sau một thời gian thì tiềm thức của con sẽ rất sợ hành động. Khi lớn lên tiềm thức sợ hành động, ý thức muốn hành động, nhưng tiềm thức sẽ thắng. Chính vì thế trẻ trở nên nhút nhát và thụ động.

   Thậm chí, nhiều người lớn trong chúng ta cũng như vậy, đôi khi rất muốn làm điều gì đó nhưng ngài ngại và cuối cùng không làm.

Đa số phụ huynh Việt Nam không trò chuyện giải thích với con ngay từ khi mới chào đời, nhưng lại quát nạt trước khi não bé phát triển đủ để hiểu. Tức là, đa số phụ huynh Việt Nam giáo dục con quá trễ, nhưng kỷ luật con quá sớm.

Trong hàng trăm hội thảo Kỷ Luật Không Nước Mắt mà tôi đã được hân hạnh phục vụ phụ huynh Việt Nam ở rất nhiều vùng miền và thành phố khác nhau, tôi luôn luôn hỏi “Ai trong quý vị muốn con vâng lời?” thì đa số, đôi khi 100% khán giả đưa tay lên hưởng ứng.

Rõ ràng là đa số phụ huynh Việt Nam muốn con VÂNG LỜI. Ngược lại, đa số phụ huynh Tây Phương không muốn con vâng lời mà họ muốn con HỢP TÁC.

Mong muốn “VÂNG LỜI” và “HỢP TÁC” không có ngược nhau, nó chỉ khác nhau thôi. Vâng lời là một chiều, bảo sao nghe vậy, không được hỏi, không được cãi lại. Hợp tác là hai chiều, nghĩa là không hiểu thì hỏi cho tới khi hiểu, hiểu rồi thảo luận cho tới khi đồng ý. Vâng lời là không có chuyện đồng ý hay không, chỉ có tuân thủ, còn hợp tác thì đồng ý mới làm, không đồng ý thì không làm.

Tại sao đôi khi con không vâng lời cũng tốt? Vì đôi khi cha mẹ cũng sai. Con người thì ai cũng có lúc sai. Lúc cha mẹ sai mà con cũng vâng lời thì nguy hại biết chừng nào.

Có vâng lời nghĩa là có ra lệnh, khi cha mẹ ra lệnh mà con không nghe thì cha mẹ quát, mắng, hét, chửi, la rầy, đánh, tát, cho nhịn ăn, không cho đi chơi…. nghĩa là cha mẹ dùng bạo lực.

Rõ ràng cha mẹ trong trường hợp này có là người quyền uy gần như tuyệt đối như thể cha mẹ là vua trong gia đình.

Vua là ai? Vua là người có quyền uy tuyệt đối. Vua luôn luôn đúng, ai nói khác vua là "tự nhiên sai", không cần lý lẽ gì hết. Chúng ta thường nghe câu "Quân xử thần tử, thần bất tử bất trung. Phụ xử tử vong, tử bất vong bất hiếu." tạm dịch là Vua bảo chết là phải chết, không thì mang tội tạo phản, cha bảo chết thì phải chết, không thì mang tội bất hiếu. Nghĩa là không cần biết người này có thật sự đáng chết hay không, chỉ cần nghe Vua/Cha bảo chết là chết, không được thắc mắc hỏi han gì cả. Vua/Cha có quyền uy tuyệt đối, trên cả lý lẽ, đạo đức . . . hay bất cứ hệ thống lý luận nào.

Với vai trò là Vua trong gia đình, cha mẹ nói là con phải nghe, cho nên rất nhiều cha mẹ Việt Nam trả lời khi con hỏi, "Mẹ ơi, tại sao con phải làm như thế" thì trả lời "mẹ đã bảo như thế là phải làm như thế, không được hỏi". Khi con hỏi "Bố ơi, tại sao bố làm như thế" thì bố không ngượng ngùng trả lời "Vì bố là bố nên bố được làm thế".

Kiểu hành xử Vua-Tôi này hiện hữu khắp nơi trong từng ngóc ngách của cuộc sống chúng ta. Trong bệnh viện thì Bác sỹ là Vua cho nên khi bệnh nhân hỏi vài câu thôi là bác sỹ gắt gỏng ngay "Tôi là bác sỹ hay chị là bác sỹ". Trong lớp học Thầy cô giáo là Vua, cho nên nếu học sinh vô tình hỏi điều gì mà Thầy cô khó trả lời, ngay lập tức "Em chơi tôi, đúng không? Em là học sinh cá biệt". Vậy thì ngoài đường ai là vua? Công an giao thông chặn người đi đường và không chịu trả lời tại sao. Trong trong công sở ai là vua? Nhân viên hành chánh làm việc với thái độ hách dịch, nạt nộ, ban phát thay vì phục vụ. Tới độ mà thời nay người ta hay nói từ nhân viên hành chính là "hành là chính" chứ không còn là phục vụ nữa rồi.

Đương nhiên, ở bất cứ tập thể nào cũng có người tốt người xấu. Chúng ta hiểu rõ và từng gặp những người Bác sỹ tốt, Thầy cô giáo tốt, Công an tốt, Nhân viên hành chính tốt. Song, cái loại Công an vua, Bác sỹ vua, Thầy cô giáo vua, Bảo mẫu vua, Nhân viên hành chính vua, thậm chí bảo vệ, giữ xe, bán hàng cũng vua . . . chúng ta gặp nhan nhản khắp nơi.

Đây là sự thật đau lòng của xã hội Việt Nam. “Lỗi tại ai?” Lỗi tại rất nhiều người, nhưng chắc chắn là trong đó có sự đóng góp của chính từng con người trong gia đình, xã hội và cộng đồng của chúng ta. Chúng ta đã vô tình hoặc cố ý tham gia hiện trạng đau lòng này. Tôi hiểu rằng đọc đến đây, nhiều người đã vô cùng bức xúc, nhưng xin hãy dằn lòng mà suy nghĩ lại.

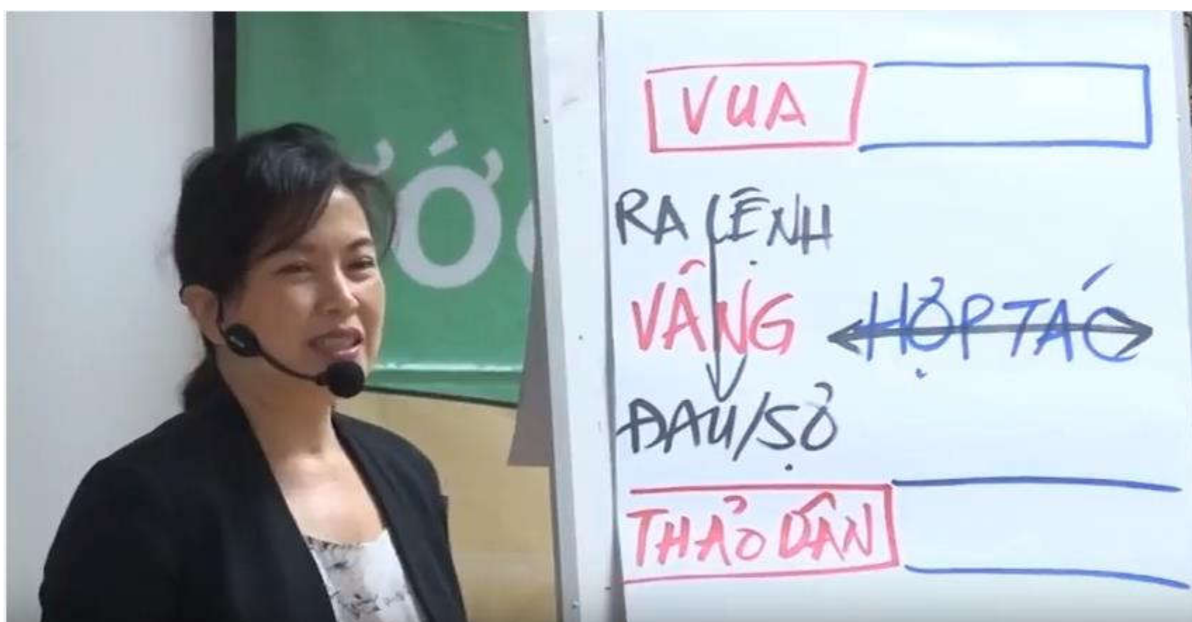
Chính từng con người chúng ta khi bị nạt nộ, hạch sách đã không lên tiếng, thậm chí còn hạ mình năn nỉ nhiều thêm. Tức là chúng ta vô tình đồng ý với thái độ phục vụ sai trái đó dù trong lòng rất tức tối. Thái độ “thượng đội hạ đạp” hiện hữu khắp nơi trong cuộc sống của chúng ta. Một người bị hạch sách bởi nhân viên hành chính, họ hạ mình năn nỉ (thượng đội), rồi về đến cơ quan, họ nạt nộ nhân viên (hạ đạp), hoặc về đến nhà thì quát mắng con cái (hạ đạp).

Rất nhiều người trong chúng ta, trong đó cũng có tôi khi chưa được học về những điều này, khi ở trong thế “thượng” thì chúng ta “đạp” người xung quanh mà không cần biết họ buồn hay khổ tới mức nào, và khi ở trong thế “hạ” thì chúng ta “đội” mà không cần quan tâm đến danh dự hay phẩm chất cá nhân.

Tại sao? Có rất nhiều lý do, nhưng một trong những lý do lớn nhất là vì bao nhiêu thế hệ rồi, tổ tiên rồi tới ông bà rồi tới cha mẹ đã dạy dỗ chúng ta theo kiểu Vua-Tôi. Chúng ta lớn lên trong gia đình Vua-Tôi suốt 18 năm đầu đời, trong lớp học Vua-Tôi suốt 12 năm, thì làm sao mà chúng ta không quen thuộc với lối hành xử Vua-Tôi. Rồi vào công sở, gặp sếp Vua-Tôi, thì “quá tuyệt”, thói quen Vua-Tôi ngay lập tức được áp dụng triệt để, và khi thành sếp thì “càng tuyệt vời hơn”, chúng ta từng làm “tôi” thì bây giờ phải làm “vua” cho thoả mãn.

Khi còn bé, nhiều trẻ em bị bạo hành, khi lớn lên đa số trẻ này sẽ bạo hành người khác. Khi đi làm dâu, rất nhiều người bị Mẹ chồng hành hạ, đa số những người này khi trở thành Mẹ chồng, lại tiếp tục hành hạ con dâu. Sự tiếp nối này diễn ra cho tới bao giờ?

Sự thật là, trong quá trình tiến hoá của văn minh nhân loại, chúng ta sẽ thấy là dần dần, người ta hiểu được cách hành xử Vua-Tôi là vô lý, đầu tiên một thiểu số xuất sắc hiểu ra, và hành xử khác đi. Dần dần, đa số người ta hiểu ra rồi cũng hành xử khác đi.



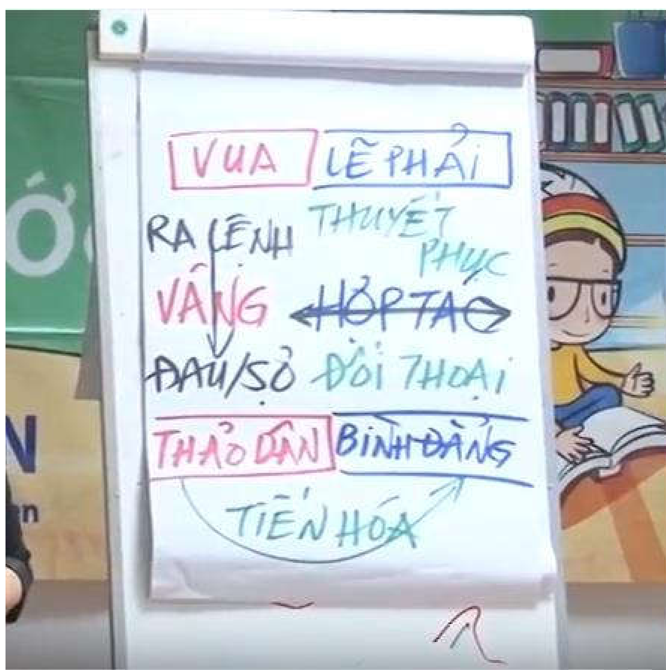
Vậy thì, chúng ta cần làm gì với công an vua, bác sỹ vua, nhân viên hành chính vua . . .? Chúng ta phải lên tiếng một cách ôn hoà, với lòng cảm thông cho sự khó khăn của họ nhưng không dung túng cho sự sai trái của họ.

Nếu bác sĩ, công an, nhân viên hành chính…mà hạch sách chúng ta là họ sai, nhưng sự im lặng của chúng ta khiến sự sai trái đó tiếp tục diễn ra, cho nên ta cũng sai. Vấn đề là: tại sao ta im lặng? Bởi vì chúng ta lớn lên bởi cách giáo dục Vua-Tôi trong gia đình, vô tình chúng ta bị biến thành "thảo dân chuyên nghiệp".

Nếu ta dạy con với kiểu giáo dục Vua-Tôi, các con quen khúm núm, im miệng trong nhà, thì ra đường gặp công an vua, bác sỹ vua, nhân viên hành chánh vua . . . con cũng sẽ khúm núm, e dè. Và, những người "vua" vô lý đó sẽ chà đạp con chúng ta mãi mãi. Hãy cho con chúng ta biết cách tự bảo vệ mình, bằng cách lên tiếng một cách hiên ngang không sợ hãi nhưng ôn hoà và lễ phép.

Một đứa trẻ nói rằng "Cô giáo ơi cô dữ như bà chằng" là vô lễ. Nhưng một đứa trẻ nói rằng: "Thưa cô giáo, đánh mắng học sinh là vi phạm nội quy nhà trường và quy định của nhà nước." thì không có gì là vô lễ.

Một đứa trẻ nói là "Bố ơi, bố hung hăng như côn đồ" là vô lễ nhưng nếu đứa trẻ hỏi rằng "Bố ơi tại sao bố không cho con đánh em, mà bố lại đánh con?" cũng không có gì vô lễ.



Khi bị công an giao thông dừng xe thì mình có trách nhiệm hỏi "Tôi phạm luật gì?"

Thứ nhất là nó giúp mình không vô tình phạm luật lần sau, thứ hai là nó không dung túng cho việc công an dừng xe mà không có lý do chính đáng.

Công an, bác sỹ bệnh viện công, nhân viên hành chính không có quyền nạt nộ công dân, họ có trách niệm phục vụ chứ họ không có ban phát cho công dân. Họ nhận lương từ chính phủ, và chính phủ thì lấy thuế của công dân để phát lương cho họ. Nghĩa là, tiền lương của công an, nhân viên hành chính, bác sỹ bệnh viện công là từ tiền thuế của người dân. Nói một cách khác, chính người dân trả lương cho họ để được họ phục vụ thì đâu có lý do gì họ có quyền hành xử như kiểu ban phát được.

Do đó, khi hiểu được sự thật này thì chúng ta có trách nhiệm lên tiếng cho cách hạch sách ban phát của nhân viên công lực, công an, hành chính, trường học, bệnh viện công…

Với công an: "Anh cho tôi biết tôi phạm luật gì?" "Anh à, tôi hiểu anh có trách nhiệm bắt tội phạm, nhưng anh không có quyền nạt nộ hay xúc phạm công dân."

Với bác sỹ, điều dưỡng: "Tôi hiểu công việc ở bệnh viện rất nhọc nhằn, tôi mang ơn bác sỹ/điều dưỡng, nhưng điều đó không có nghĩa là quý vị có quyền hạch sách nạt nộ bệnh nhân."

Với nhân viên hành chính: "Cô lãnh lương từ tiền thuế của tôi, tôi không xin xỏ gì cô. Mong cô hãy làm đúng trách nhiệm của mình".

Tất cả chúng ta đều muốn có một xã hội tốt đẹp, thì mỗi người trong chúng ta phải gánh lấy cái trách nhiệm lên tiếng với những "con sâu làm rầu nồi canh" trong xã hội. Chúng ta có quyền lên tiếng và chúng ta có trách nhiệm lên tiếng thì xã hội đầy rẫy Vua-Tôi hiện tại mới mong có ngày trở thành xã hội bình đẳng và hợp tác.

Trong hệ thống HỢP TÁC, thì rõ ràng là nếu cha mẹ ra lệnh thì ai thèm hợp tác, do đó cha mẹ phải thuyết phục và đối thoại 2 chiều. Cha mẹ phải biết lắng nghe và con có quyền đặt câu hỏi, lên tiếng và chỉ ra điểm sai của cha mẹ. Quá trình này chỉ đi đến kết quả khi tất cả mọi người COI TRỌNG LẼ PHẢI chứ KHÔNG SỢ HÃI QUYỀN LỰC mà làm bậy. Nếu lẽ phải là trên hết thì mọi người đều BÌNH ĐẲNG trước lẽ phải và pháp luật, chứ không có ai được đứng trên pháp luật như Vua.

Sự khác biệt giữa hệ thống Vua-Tôi và hệ thống bình đẳng là trong hệ thống Vua-Tôi, vua ra luật lệ để cai trị dân đen, nhưng vua quan đứng trên pháp luật. Vì vậy, vua quan sẽ chẳng bao giờ hiểu được luật vua đưa ra làm cho người dân bức bối, nhọc nhằn và khổ sở đến mức nào. Vì vậy, trong hệ thống Vua-Tôi luật càng nhiều thì đời sống càng khổ sở, do đó người ta không thích theo luật, vua quan nguỵ biện là ý thức kém nên không biết tự giác theo luật.

Ngược lại, trong hệ thống bình đẳng, vì mọi người đối thoại thuyết phục lẫn nhau nên một bộ luật muốn ra đời thì phải có sự đồng thuận của đa số. Tại sao người ta đồng ý với luật đó? Vì người ta hiểu rằng luật này làm cho đời sống họ sung sướng hơn, họ tự giác đồng ý và tuân thủ luật đó.

Ví dụ,

Trường hợp 1: Nếu chúng ta đi đến một nơi có 2 ngã tư, ngã tư thứ nhất không có đèn hiệu giao thông, mọi người đi lộn xộn, và ngã tư thứ hai thì có đèn hiệu giao thông nên mọi người đi trật tự. Chúng ta sẽ chọn ngã tư thứ 2 vì nó trật tự thì an toàn và dễ dàng hơn.

Trường hợp 2: Nếu chúng ta đến một nơi khác, cũng có 2 ngã tư. Ngã tư thứ nhất không có đèn hiệu giao thông, mọi người đi lộn xộn, nhưng ngã tư thứ 2 thì không có đèn giao thông mà có một anh công an giao thông. Anh này, chỉ cho người có tiền hoặc quen biết đi qua, nhưng lại làm khó dễ người không có tiền và không quen biết. Chúng ta có chọn ngã tư thứ 2 không? Không bao giờ, chúng ta thà chọn ngã tư thứ nhất lộn xộn, chứ chúng ta không muốn bị hạch sách.

Hai ví dụ trên đây cho chúng ta thấy sự khác biệt giữa luật & lệ. Đèn giao thông là luật nhưng nó công bằng, nó làm đời sống sung sướng hơn, người ta tự nhiên chọn nó. Còn anh công an giao thông là đại diện cho luật nhưng bất công, nó làm cho người khổ sở hơn, nên người ta tránh.

Về bản chất, luật phải làm cho đời sống sung sướng hơn, đó mới là luật. Còn ở nơi nào mà luật làm đời sống khổ sở hơn, thì đó không phải là luật, đó là lệ và sự lộng hành của quan chức.

Tại sao Vua quan lại có thể lộng hành và đứng trên pháp luật? Vì vua có khả năng ban phát và khả năng trừng phạt.

Trong hệ thống Vua-Tôi, học trò phải mang ơn Thầy vì Thầy ban phát kiến thức và có thể trừng phạt bằng trừ điểm hoặc đuổi học, bệnh nhân phải mang ơn Bác sỹ vì bác sỹ ban phát sự chữa bệnh và có thể trừng phạt bằng từ chối chữa bệnh, nhân viên phải mang ơn sếp vì sếp ban phát công việc và tiền lương, và có thể trừng phạt bằng trừ lương hoặc đuổi việc.

Song, trong hệ thống bình đẳng, Thầy cũng phải mang ơn trò vì không có trò thì Thầy dạy cho ai, Thầy dạy một căn phòng trống với đống bàn ghế chăng? Bác sỹ cũng phải mang ơn bệnh nhân, vì không có bệnh nhân thì chẳng có ai cần bác sỹ, có ai không bệnh mà vào bệnh viện tìm bác sỹ không? Sếp lại càng phải mang ơn nhân viên vì không có nhân viên, không có sếp nào làm hết việc của nhân viên được.

Trở lại hệ thống Vua-Tôi, không có trò có ai cần Thầy không? Không. Trong hệ thống Vua-Tôi, không có bệnh nhân, có ai cần bác sỹ không? Đương nhiên không. Không có nhân viên, có sếp nào làm hết việc của hàng ngàn nhân viên không? Cũng không. Nhưng tại sao, trong hệ thống Vua-Tôi, người ta không công nhận ơn nghĩa của học trò, bệnh nhân và nhân viên. Đơn giản là vì khi người ta kém văn minh người ta không nhận ra được bản chất tự nhiên của sự vật một cách rõ ràng.

Từ hệ thống Vua-Tôi sang hệ thống Bình đẳng là một quá trình tiến hoá tự nhiên của văn minh nhân loại. Loài người đã trải qua một quá trình tiến hoá rất dài. Từ xa xưa lắm, tổ tiên của chúng ta là vượn người ở Châu phi. Lúc đó họ chỉ biết hái lượm, nhưng bắt đầu đi bằng hai chân. Hệ thống xã hội là bầy đàn. Vượn người đầu đàn chưa chắc là con thông minh nhất, nhưng là con mạnh nhất, to tiếng nhất và hung hăng nhất. Vượn người đầu đàn bảo vệ cho đàn, sẵn sàng cắn chết bất cứ thành viên nào không tuân thủ.

Dần dần, vượn người tiến hoá thành người Thượng cổ. Họ bắt đầu biết săn bắn, trồng trọt, và hình thành xã hội thị tộc bộ lạc, nơi mà quyền lợi và danh tiếng của gia đình và bộ tộc là trên hết. Con người không có quyền có hạnh phúc cá nhân, suy nghĩ cá nhân. Người ta sẵn sàng giết chết bất cứ thành viên nào nếu như cần thiết để bảo vệ tiếng tăm và quyền lợi của bộ tộc.

Sau đó, người Thượng cổ tiến hoá thành người Trung cổ và hình thành xã hội phong kiến phân quyền, nơi mà quyền lực phân chia giữa các lãnh chúa. Các lãnh chúa cai trị vùng đất nhỏ bé xung quanh toà lâu đài của mình, họ thường xuyên đánh nhau để giành giật đất đai, nô lệ và tài sản.

Người dân do quá thống khổ nên khi họ "tiến hoá" hơn, họ ủng hộ một lãnh chúa mạnh nhất để thống nhất giang sơn và lập nên xã hội phong kiến tập quyền tức là mọi quyền lực tập trung vào một ông vua. Vua có quyền lực tuyệt đối trên một vùng đất rộng lớn. Người ta bắt đầu đưa ra nhiều học thuyết, triết lý để "nhồi sọ" con người trung thành tuyệt đối với vua. Câu nói "Quân xử thần tử, thần bất tử bất trung" hay là "báo đền ơn Vua, nợ nước" cho thấy con người là công cụ của Vua, chứ không phải là một thực thể độc lập.

Khi khoa học kỹ thuật phát triển, thông tin và giáo dục đại chúng phát triển hơn con người nhận ra rằng khi Vua có quyền lực tuyệt đối thì vua sẽ tham lam và lạm quyền, và thực tế là trong xã hội Vua-Tôi tham nhũng và lộng quyền tràn lan. Do đó con người tiếp tục tiến hoá và thành lập xã hội Dân Chủ, nơi mà con người được công nhận là một thực thể độc lập và thiêng liêng, họ không phải là công cụ của một hệ thống tư tưởng nào. Họ có quyền suy nghĩ và hành động đúng theo lương tâm và chọn lựa của cá nhân.

Trong hệ thống Dân Chủ, giáo dục là điều vô cùng quan trọng vì nó giúp cho người biết suy nghĩ đúng đắn và đi đến chọn lựa đúng đắn. Nếu giáo dục không đạt được điều này, với suy nghĩ và chọn lựa độc lập, con người ta dễ dàng lầm lẫn với ích kỷ và tự tôn.

Sự khác biệt giữa hệ thống Vua-Tôi & Dân Chủ là như thế nào?

Trong Vua-Tôi, vua quan có tất cả, người dân không có gì cả. Trẻ em được giáo dục là phải mang ơn vua vì vua ban cho đất đai, của cải. Vua đại diện được trời ban cho sứ mệnh dẫn dắt người dân với quyền lực tuyệt đối, bao trùm rộng khắp. Người dân, gọi là "con dân", tức là vua là cha mẹ của dân. Vua làm ra luật lệ và dân chỉ có tuân thủ, không được ý kiến, không đựơc bàn thảo hay từ chối.

Chúng ta không thể từ chối sự thật là vua là người, tức là có tình cảm, có gia đình, do đó khi vua đưa ra luật lệ thì luật đó sẽ chỉ để phục vụ cho quyền lợi của vua và gia đình dòng tộc của vua. Làm sao có chuyện vua ra luật mà hại cho bản thân vì quyền lợi của người dân. Vì vậy, trong xã hội Vua-Tôi, luật càng nhiều thì người dân càng thống khổ, càng ngột ngạt.

Cách duy nhất để có thay đổi quyền lực là lật đổ vua. Mỗi lần lật đổ là có đổ máu, loạn lạc, trả thù, tù tội. . . Người dân khổ sở vì con mất cha, vợ mất chồng, trẻ con không tới trường được, chợ búa không hoạt động được, nhà máy không sản xuất được, vật giá leo thang, côn đồ hoành hành . . . một thời gian rồi ông vua mới từ từ ổn định lại xã hội. Còn vua quan cũ thì mất quyền, mất tiền, mất mạng hoặc mất đất dung thân. Dòng họ Lý khi bị nhà Trần thay thế phải bôn ba sang tận Hàn Quốc, hơn 1000 năm thì con cháu mới tìm về lại được quê cha đất tổ, nhưng họ cũng không còn nói được Tiếng Việt nữa.

Ngược lại, sự thay đổi quyền lực trong xã hội Dân Chủ rất ôn hoà, theo định kỳ người dân đi bầu phiếu thì một chính phủ mới được trao quyền, không có loạn lạc, cũng chẳng có đổ máu. Những người trong chính phủ cũ vẫn là công dân bình thường, họ không còn trong chính quyền nhưng họ vẫn được sống thảnh thơi. Tức là họ chỉ mất chức chứ không mất quyền, không mất tài sản, không mất mạng cũng chẳng mất đất dung thân.

Trong xã hội Dân Chủ, người dân bỏ phiếu để quyết định ai sẽ đại diện cho họ vào chính phủ, và luật lệ nào mà chính phủ có thể ban hành. Tức là người dân trao quyền cho chính phủ chứ không phải như trong hệ thống Vua-Tôi, dân không có một quyền lực nào. Và nếu chính phủ hành xử không đúng như lời hứa lúc tranh cử thì họ sẽ bị bầu phiếu ra khỏi chức vụ ở nhiệm kỳ sau.

Hệ thống Dân Chủ hợp lý hơn Vua-Tôi ở nhiều khía cạnh. Thứ nhất là trong cả hai hệ thống người dân đều phải đóng thuế, nhưng trong Vua-Tôi họ vừa phải đóng thuế nuôi vua mà họ phải mang ơn vua. Khi vua mới lật đổ vua cũ thì ông ta cũng là vua thôi, ông cũng đưa ra luật lệ ưu tiên cho gia đình và dòng tộc của mình, rất ít vua đặt quyền lợi của người dân lên trên dòng tộc mình.

Trong xã hội Dân Chủ, chính phủ hiểu rõ rằng họ được người trao quyền bởi tấm phiếu của người dân chứ họ không tự nhiên có quyền. Họ được người dân nuôi sống vì không có người dân làm việc và đóng thuế, chính phủ lấy tiền đâu mà hoạt động. Vì vậy, nếu chính phủ muốn ban hành luật lệ không vì lợi ích của người dân thì sẽ không được bầu vào nhiệm kỳ tiếp theo. Chính phủ Dân Chủ, không có quyền đàn áp người dân như vua, mà phải dùng lý lẽ hợp với hiến pháp để thuyết phục người dân.

Rõ ràng là khi con người văn minh hơn họ hiểu được lý lẽ thấu đáo hơn, và họ xây dựng xã hội tiến hoá hơn và hiệu quả hơn cho người nắm quyền lẫn người dân.

Xã hội Dân Chủ chỉ có thể hoạt động hiệu quả khi từng từng thành viên có tinh thần tự chủ và trách nhiệm với xã hội. Muốn từng thành viên tự chủ thì luật pháp phải nghiêm khắc nhưng cũng rất nhân đạo, và phải cho người ta thời gian để tìm hiểu và làm quen.

Trong gia đình, luật pháp là quy tắc, nhân đạo là tình thương, và thời gian có nghĩa là mọi việc đều phải báo trước, và nhắc nhở thì phải nhiều lần. Với bé có trí nhớ tốt, nhiều lần có thể là 3 lần, nhưng với bé trí nhớ không tốt, thì nhiều lần có thể là 10 lần, 20 lần, 30 lần. Con người không ai giống ai, chúng ta không thể đòi hỏi bé có trí nhớ không tốt phải theo tiêu chuẩn như bé bẩm sinh đã có trí nhớ tốt được

5

Chương #5

KLKNM VÀ VAI TRÒ CỦA LUẬT LỆ

Khi tôi trình bày chương trình KLKNM, tôi hỏi phụ huynh “có nên thi đua, xếp hạng nhất nhì ba giữa các thành viên trong gia đình để khuyến khích sự cố gắng hay không?”

Khi tôi trình bày chương trình KLKNM, tôi hỏi phụ huynh “có nên thi đua, xếp hạng nhất nhì ba giữa các thành viên trong gia đình để khuyến khích sự cố gắng hay không?” hầu hết mọi người đều đưa tay lên tán thành. Song, quan điểm của tôi là không nên. Vì sao? Vì đó là cách làm việc dựa trên tinh thần Thắng-Thua (WIN-LOSE). Bạn có đồng ý rằng không thể có hạng nhất nếu như không có hạng nhì và hạng ba, không thể có người thắng nếu như không có người thua không?

Triết lý sâu xa của Thắng-Thua là “tôi chỉ thắng vì anh thua”, “tôi chỉ hơn vì anh kém” “tôi chỉ được vì anh mất”, “tôi chỉ có vì anh không” do đó “tôi chỉ vui vì anh buồn”, tôi chỉ sướng khi anh khổ” cho nên khi “anh sướng, tôi tự nhiên khổ”

Ví dụ, rất nhiều người, đang sống vui vẻ hạnh phúc, họ cảm thấy mình không thiếu thốn tinh thần hay vật chất gì cả. Một hôm, hàng xóm xây nhà, họ bỗng nhiên thấy nhà họ trở nên nhỏ bé, lụp xụp, và cần được xây lại. Nhưng nếu họ không có tiền xây nhà, họ sẽ cảm thấy vô cùng đau khổ, tủi thân cho mình, trong khi trước khi hàng xóm xây nhà, họ không hề cảm thấy khổ với cái nhà hiện tại. Tức là, người ta sướng là tự nhiên mình khổ, chuyện người ta có cái nhà mới không làm cái nhà mình nhỏ lại, nhưng mình cảm thấy nó nhỏ hơn người ta rồi mình đau khổ. Lòng ghen tỵ làm chúng ta khổ một cách vô lý. Đây là lý do tại sao người ta ganh tỵ và hại lẫn nhau, và cũng là cốt lõi của tinh thần Thắng-Thua.

Chúng ta nên đi theo tinh thần Cùng Thắng (WIN-WIN), nghĩa là anh thắng thì tôi cũng thắng, anh sướng tôi cũng sướng, anh và tôi cùng nhau thành công. Sự khác biệt giữa tinh thần Cùng Thắng và Thắng-Thua là: Thắng thua là so sánh các thành viên trong cùng một tập thể, cùng thắng là so sánh từng thành viên với mục tiêu của người đó, hoặc so sánh từng thành viên với một tiêu chí chung.

Ví dụ: Nếu bạn có hai đứa con, bé 3A làm bài được 3 điểm, bé 7B làm được 7 điểm. Nếu theo tinh thần Thắng-Thua thì 7B thắng, 3A thua, cho nên 7B được thưởng, 3A không được thưởng. Vậy thì 7B có ngu dại gì mà giúp 3A tăng điểm không? Đương nhiên là không, vì như vậy thì 3A điểm cao hơn 7B, 7B sẽ mất phần thưởng. Bé 7B là người chứ đâu phải là Thánh mà biết hy sinh cao thượng. Và khi 7B không giúp 3A, 3A có thương 7B không? Bé 3A là người chứ có phải Phật đâu mà biết tình yêu vô điều kiện một cách tuyệt đối.

Có phụ huynh nói là chuyện này không xảy ra, "tôi dạy con tôi yêu thương đùm bọc nhau, chúng luôn giúp đỡ nhau". Đúng là có nhiều trường hợp thưởng kiểu này, các con vẫn giúp nhau, nhưng vẫn có đứa không giúp nhau. Chúng ta thấy anh chị em thương nhau, và chúng ta cũng chứng kiến anh chị em ganh ghét và hãm hại nhau là chuyện thường gặp.

Ngược lại, nếu chúng ta theo tinh thần cùng thắng thì, chúng ta sẽ không thưởng vì cao điểm hơn, chúng ta sẽ thưởng theo tiêu chí là đạt được mục tiêu thì sẽ được thưởng.

1. Vì 3A kém nên mục tiêu của 3A sẽ là 3 điểm, khi 3A đạt được 3 điểm thì được thưởng, nhưng nếu mục tiêu của 3A là 5 điểm thì 3A không được thưởng.
2. Vì 7B giỏi nên mục tiêu của 7B là 7 điểm, khi 7B đạt 7 điểm thì được thưởng, nhưng nếu mục tiêu của 7B là 10 thì 7B không được thưởng.

Trong cả 2 trường hợp này, A và B đều được thưởng hoặc không được thưởng hoàn toàn do kết quả cá nhân không bị ảnh hưởng bởi sự so sánh với người khác. Khi quyền lợi của mỗi bé không bị ảnh hưởng bởi điểm của bé kia thì chúng mới không ngại ngùng giúp nhau cùng tiến bộ.

Tinh thần Thắng-Thua so sánh 3A & 7B thì rất bất công vì nếu 3A sinh ra đã có di truyền kém hơn thì 3A đâu có lỗi gì, có cố gắng bao nhiêu thì cũng không thể thay đổi di truyền, chỉ vì bị so sánh với 7B mà 3A cứ thường xuyên bị không thuởng, dần dà 3A cảm thấy mình kém cỏi, không còn ý chí phấn đấu nữa. Mặt khác, 7B cũng chưa chắc là sung sướng hoàn toàn, vì sự so sánh vô lý này, 7B ngỡ rằng mình tài giỏi quá mức, dần dà có thể trở thành người tự tôn, tự mãn không cố gắng vươn lên. Kết quả là cả hai đều sẽ kém thành công hơn khi trưởng thành.

Ngược lại, trong tinh thần cùng thắng, 3A lên điểm hay xuống điểm không ảnh hưởng đến phần thưởng của 7B, cho nên 7B mới không ngại ngùng giúp 3A. 3A sẽ học hỏi tốt hơn, phấn khởi để cố gắng hơn, 7B sẽ không hoang tưởng về sự “vĩ đại” của mình nên vẫn tiếp tục cố gắng. Kết quả là cả hai cùng tiến bộ, cũng có nghĩa là cùng thắng.

Hành xử cùng thắng là cùng nhau đạt tiêu chí chung, hoặc chỉ cố gắng đạt mục tiêu của mình, không so đo tính toán hay ganh tỵ với thành công của người khác, cho nên môi trường làm việc sẽ không có tố cáo lẫn nhau mà chỉ là cùng nhau cố gắng hoặc từng người cố gắng riêng mình thôi, chứ không bận rộn ganh tỵ với người khác.

Hành xử theo tinh thần Thắng-Thua là đạp người ta xuống để mình ngoi lên, cho nên chúng ta thấy hiện thực xã hội đau lòng là trong những công ty mà họ thưởng nhân viên qua thi đua thành tích, thì môi trường làm việc rất là căng thẳng, nhân viên không giúp đỡ nhau, chỉ toàn là đâm thọc và tố cáo lẫn nhau thôi.

Chính vì thế sự xếp hạng thi đua, theo tinh thần Thắng-Thua, sẽ khiến cho tập thể mất đoàn kết, chia rẽ, và tập thể đó sẽ đi xuống. Khi mình ở trong một tập thể đi xuống thì mình có đang lên cũng sẽ bị tập thể đó kéo xuống theo.

Muốn có Win-Win thì phải có quyền lợi khác nhau để bổ sung và hợp tác. Khi 2 người có quyền lợi giống nhau thì cách duy nhất là đối đầu, giành giật hoăc chia chác, và nếu chia không đều thì cũng xung đột. Ví dụ: nếu chúng ta có một giỏ đào, 4 trái chín mọng thì mềm, ngọt và thơm, 4 trái vừa chín thì giòn, chua và ít thơm hơn. Nếu cả hai chị em đều thích trái chín mọng mà thôi, thì mỗi người chỉ được 2 trái, 4 trái chín tới vứt đi. Nhưng nếu người chị thích trái chín mọng, người em thích trái chín tới, thì mỗi người được 4 trái. Rõ ràng là trường hợp sau có lợi hơn trường hợp trước nhiều
Muốn có quyền lợi khác nhau thì phải suy nghĩ khác nhau. Muốn có suy nghĩ khác nhau thì phải có môi trường Dân Chủ.

Trong hệ thống Vua-Tôi, người ta suy nghĩ một chiều, vua bảo suy nghĩ ra sao thì tôi phải suy nghĩ như vậy. Nho giáo ra đời là để phục vụ cho nền phong kiến của người Hán, và dần dần lan ra khắp châu Á. Nho giáo ràng buộc người ta từ trong tư tưởng, suy nghĩ khác với vua là tạo phản, chứ đừng nói tới hành động khác ý vua. Trong hệ thống Vua-Tôi độc tài, lẽ phải nằm trong tay người mạnh, người trên, người giàu, người quyền thế, nên mới có câu "con ong, cái kiến khó kêu Trời vì ngắn cổ", người nghèo, yếu, thấp kém thì bị đàn áp, chà đạp.

Còn trong hệ thống Dân Chủ, người ta văn minh hơn, tiến hoá hơn, người ta hiểu và tôn trọng lẽ phải. Họ tôn trọng nhân quyền căn bản đó là suy nghĩ độc lập của từng cá nhân. Mỗi người có quyền suy nghĩ và có quan điểm khác biệt, theo nhiều chiều và nhiều hệ tư tưởng khác nhau.

Như vậy, trong xã hội có nhiều luồng tư tưởng, có nhiều quan điểm khác nhau, nên khi cần giải quyết vấn đề gì, họ có thể chọn luồng suy nghĩ nào hợp lý nhất để giải quyết vấn đề đó. Ngược lại, trong hệ thống mang tính Vua-Tôi độc tài, trong xã hội chỉ có một luồng tư tưởng, phải suy nghĩ, phát biểu và hành động theo lề phải, thì đến khi gặp vấn đề, họ không có lựa chọn nào tốt hơn là dùng luồng tư tưởng và quan điểm duy nhất đó mà thôi. Do đó, kết quả trong Vua-Tôi không thể tốt đẹp bằng kết quả trong Dân Chủ được.

Trong hệ thống Vua-Tôi, suy nghĩ khác biệt, quan điểm đối lập là nguồn gốc của xung đột, mâu thuẫn. Khi vua thấy tôi suy nghĩ khác đi, Vua sợ hãi là tôi sẽ tạo phản, Vua sẽ trừng phạt. Đến khi Vua suy yếu, thì tôi lật đổ vua để xây dựng một triều đại mới. Nhưng triều đại mới này cũng vẫn là hệ thống Vua-Tôi, họ lại tiếp tục suy nghĩ một chiều và trừng phạt suy nghĩ trái chiều. Do đó, mọi triều đại đều là ban đầu hùng mạnh, dần dần suy yếu, rồi bị lật đổ, triều đại khác lên, lại tiếp tục ban đầu hùng mạnh, sau đó suy tàn . . . Sự vô lý này kéo dài đến cả hơn một ngàn năm, cho đến khi con người văn minh và tiến hoá hơn, họ mới dần dần thấy được sự vô lý này và chuyển sang một hệ thống mới đó là hệ thống Dân Chủ.

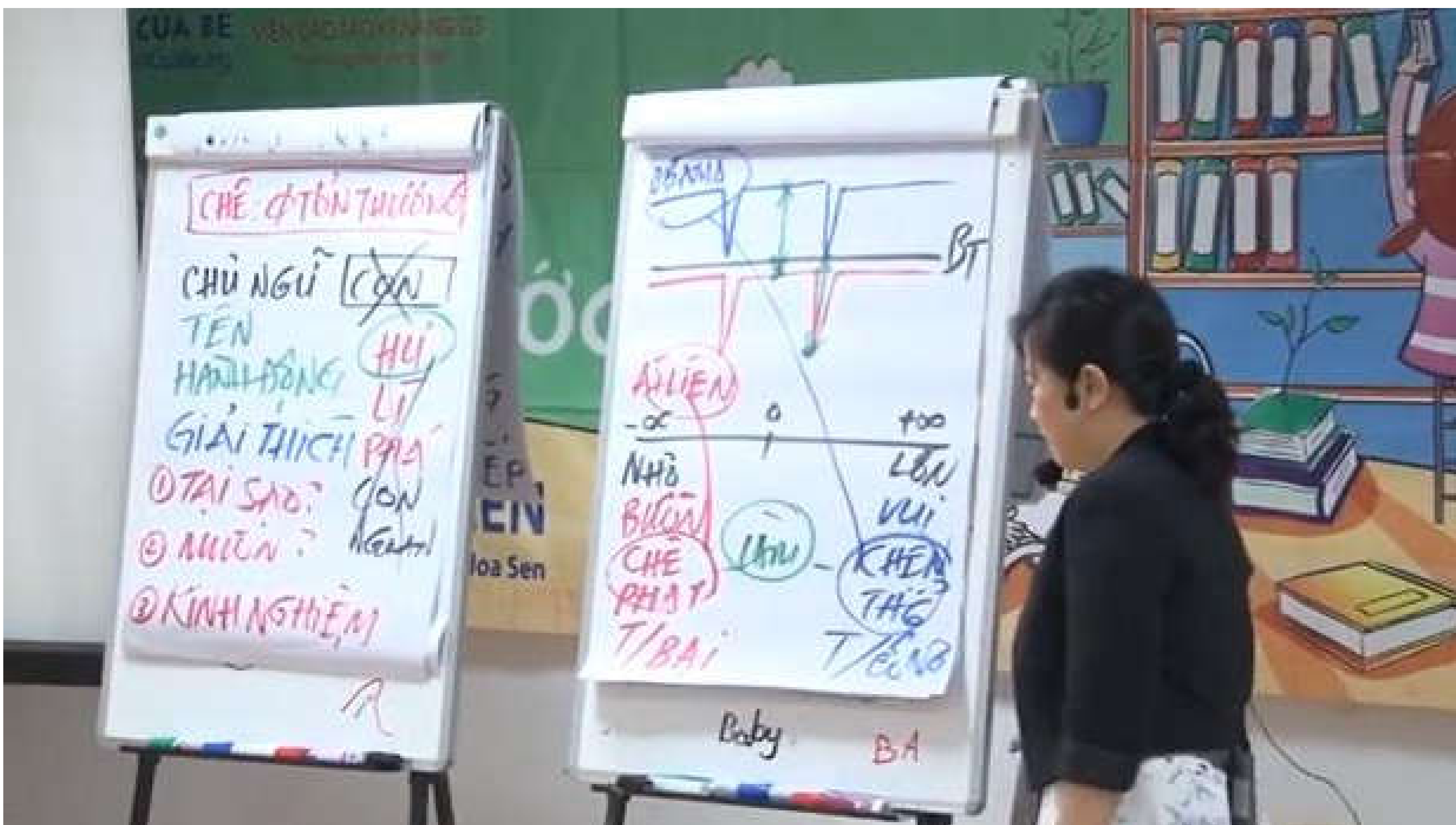
Khi tổng thống đầu tiên của Mỹ, ông Washington, rời bỏ quyền lực tống thổng và giao lại cho người kế nhiệm, thì ông Vua ở Anh Quốc nói rằng “Hắn ta điên rồi. Hắn sẽ phải trả giá cho sự ngu ngốc của mình”. Vua Anh thốt lên như vậy vì ông ta vẫn còn bị bó hẹp trong tư tưởng chậm tiến Vua-Tôi, vì trong cái khuôn khổ này, mất quyền lực là mất tất cả, tiền bạc, tài sản, địa vị, mất đất dung thân, thậm chí mất mạng. Vì vậy, vua không còn cách nào khác hơn là khư khư giữ lấy quyền lực bằng mọi giá.

Ngược lại, trong hệ thống Dân Chủ, suy nghĩ khác biệt, quan điểm đối lập là nguồn gốc của sáng tạo đột phá. Vì con người ta văn minh và tiến hoá hơn, họ hiểu rõ bản chất của sự việc hơn: đó là trong xã hội, có nhiều luồng suy nghĩ khác nhau, có nhiều quan điểm và lập luận khác nhau là cơ hội để có sự chọn lựa. Họ sẽ chọn luồng suy nghĩ hợp lý nhất để giải quyết từng vấn đề. Vì vậy, xã hội Dân Chủ khuyến khích sự hiện diện của nhiều tư tưởng khác nhau, vì càng có nhiều thì lựa chọn càng dễ dàng hơn. Trong xã hội Dân Chủ, người dân suy nghĩ độc lập, và chính phủ có nhiều lựa chọn.

Ví dụ: Có hai người chia nhau chai nước. Nếu theo lối Vua-Tôi độc tài, hai người bị buộc phải suy nghĩ theo một lề lối mà thôi, cho nên cả hai cùng thấy “quyền lợi” chỉ có nghĩa là nước để uống. Cả hai sẽ chia đôi phần nước, chia không đều thì sẽ xung đột, và vứt cái vỏ chai.

Nếu theo Dân Chủ, hai người không bị ràng buộc tư tưởng, họ sẽ suy nghĩ khác nhau. Người A thì thấy “quyền lợi” là nước để uống, nhưng Người B thì thấy “quyền lợi” chai để tái chế. Hai người này không cần phải chia chác, cũng không cần phải tranh đoạt vì đối với A, chai là đồ bỏ, B lấy chai không ảnh hưởng gì đến quyền lợi của A. Ngược lại, với B, nước không quan trọng, A lấy nước, B không quan tâm.

BIỂU ĐỒ TINH THẦN



Chúng ta thường thấy là trẻ em Việt Nam, nếu không làm gì sai thì không bị la mắng nhưng cũng chẳng được khen thưởng. Khi làm việc sai, hễ sai là bị la rầy ngay, dù là việc rất nhỏ. Đó là chưa kể đến việc là khi Cha mẹ bực bội điều gì thì đổ hết lên đầu con, la rầy những chuyện mà ngày thường khi không bực bội, cha mẹ không hề la rầy. Ngược lại, trong những gia đình trung lưu có trình độ Tây phương thì cha mẹ luôn luôn khen tặng khi con không làm lỗi, và không la mắng chỉ phân tích những lỗi thường xuyên thôi, lỗi lâu lâu một lần thì họ bỏ qua.

Trong câu chuyện này, có 2 bé, một bé lớn lên trong môi trường Vua-Tôi độc tài của Việt Nam, biểu diễn bằng đường màu đỏ (tạm gọi là bé Việt) và một bé lớn trong môi trường Dân Chủ của Tây phương, biểu diễn bằng đường màu xanh (tạm gọi là bé Tây). Đường màu đen ở giữa là biểu diễn của tinh thần bình thường, không vui, không buồn, khi vui thì tinh thần ở trên đường màu đen, khi buồn thì tinh thần ở dưới đường màu đen.

Phần đường ngang màu xanh nằm trùng trên đường màu đen nghĩa là bé Tây cũng thường xuyên đi học đúng giờ, cha mẹ Tây, khen ngợi “con giỏi quá, con không đi trễ, con đi đúng giờ” cho nên bé vui, tinh thần bé phấn chấn, vì vậy đường biễu diễn tình cảm màu xanh lúc này thì cao hẳn lên trên đường đen. Lâu lâu, bé Tây cũng đi trễ như bé Việt nhưng cha mẹ Tây không la rầy lỗi lâu lâu một lần, họ chỉ nhắc nhở nhẹ nhàng. Khi được nhắc nhở nhưng không khen tặng thì bé Tây không buồn, nhưng cũng không vui, tinh thần bình thường, cho nên đường biểu diễn tình cảm màu xanh, có vài chỗ thấp xuống trùng với đường đen, ý là tinh thần bé Tây lúc này bình thường.

Nếu chúng ta so sánh đường xanh và đường đỏ, chúng ta sẽ thấy đường xanh luôn luôn ở vị trí cao hơn đường đỏ. Tức là tinh thần của bé Tây luôn luôn cao hơn tinh thần của bé Việt trong mọi trường hợp, dù là đi học đúng giờ hay đi trễ. Khi đi học đúng giờ, bé Tây được khen, tinh thần lên cao, bé Việt không được gì hết tinh thần bình thường. Lâu lâu đi trễ, bé Tây không bị la rầy, tinh thần bình thường, bé Việt bị la rầy, tinh thần xuống thấp.

Khi đọc tới đây có ai cảm thấy xót xa cho tuổi thơ của chính mình và của con mình không? Tôi là đã lớn lên như vậy, và tôi đã chứng kiến bao nhiêu trẻ em cùng lứa, những thế hệ đi trước và đi sau mình ở Việt Nam cũng lớn lên như vậy đó. Chúng ta là nạn nhân của lối giáo dục đã quá kém cỏi và chậm tiến. Chúng ta lớn lên trong chê bai, trách móc, la rầy, đánh đập… ít hoặc nhiều. Tuổi thơ của chúng ta đầy nước mắt trong khi những đứa trẻ Tây phương lớn lên trong tuổi thơ đầy tiếng cười.

Giữa hai cách hành xử: một là chê phạt lỗi lầm, không nói gì khi không làm lỗi hoặc làm tốt, hai là khen khi không làm lỗi, thưởng khi làm tốt, thì kết quả ngắn hạn đều giống nhau. Đứa trẻ Việt sợ bị chê phạt vì đi trễ nên sẽ cố gắng đi học đúng giờ thường xuyên. Đứa trẻ Tây vì muốn được khen thưởng cũng cố gắng đi học đúng giờ thường xuyên. Song, kết quả dài hạn sẽ ngược hẳn nhau. Đứa trẻ Việt thường xuyên bị chê phạt sẽ có xu hướng hành động vì sợ hãi trở nên nhút nhát, e dè, không dám chấp nhận rủi ro, sợ khó khăn, ngại va chạm, sợ trách nhiệm còn đứa trẻ Tây, thường xuyên được khen thưởng sẽ có xu hướng hành động vì muốn có kết quả, can đảm, dám chấp nhận rủi ro, va chạm, đương đầu với khó khăn và trách nhiệm.

Chúng ta đều biết rằng những việc quan trọng thì thường khó khăn, nhiều trách nhiệm, nhiều rủi ro, vì vậy khi thành công nó mới vinh quang. Vậy thì, những đứa trẻ Việt lớn lên trong sợ hãi, ngại rủi ro, ngại khó khăn, sợ trách nhiệm, chúng có dám đảm nhận việc quan trọng không? Vậy thì làm sao nhận được sự vinh quang?

Một đứa trẻ thường xuyên bị phạt, ít nhận được lời khen thì sẽ hay cảm thấy sợ hãi, lo lắng, thiếu tự tin. Khi lớn lên, chúng rất có thể sẽ sợ đối mặt với khó khăn, sợ trách nhiệm, không dám làm những việc mà mình cho là khó, gặp thất bại sẽ rất khó để đứng lên… Điều này cũng giống như một chiến binh chưa ra trận đã nghĩ đến việc thất bại.

Còn với đứa trẻ hay được khen thì tự tin, không ngại khó, tinh thần sẵn sàng đối mặt với thử thách và sự tự chủ của nó luôn cao. Tinh thần này cũng giống như một chiến binh từng trải trận địa, sẵn sàng xông lên dù đối phương có lớn mạnh đến thế nào. Tinh thần mạnh mẽ là yếu tố quan trọng nhất của thành công, bởi dù chúng ta có bao nhiêu kỹ năng, bao nhiêu công cụ, mà chúng ta không có tinh thần, thì chúng ta không có động lực để sử dụng những công cụ và kỹ năng đó.

Có thể nói, đứa trẻ lớn lên trong môi trường bạo lực về thể xác hay tinh thần đều bị ảnh hưởng đến thành công và hạnh phúc trọn đời. Nếu ai đó cho rằng bạo lực là không chính đáng nhưng vẫn có một vài trường hợp là ngoại lệ, tức là có một vài trường hợp thì dùng bạo lực là chính đáng, điều này cũng giống như việc bạn đã đặt một chân lên con thuyền từ chối bạo lực, chân kia còn với với tiếc nuối con thuyền bạo lực. Hai chân hai con thuyền thì chẳng bao lâu sẽ bị bất thăng bằng mà rơi xuống nước.

Bởi vậy, tất cả chúng ta, ai cũng cần phải dứt khoát đặt cả hai chân lên con thuyền từ chối bạo lực. Từ chối bạo lực trong mọi hoàn cảnh, mọi vấn đề, mọi lúc, mọi nơi thì phương pháp dạy con Kỷ Luật Không Nước Mắt mới có cơ hội thành công, và con cái chúng ta mới có cơ hội phát triển vượt tiềm năng của mình, dân tộc chúng ta mới có cơ hội vươn lên sánh vai cùng các cường quốc năm châu.

CAM KẾT TỪ CHỐI BẠO LỰC

Hãy thử tưởng tượng một chiếc ao, nước trong veo, nhưng trên mặt bị phủ đầy bèo. Chúng ta muốn nhìn thấy đáy thì chúng ta ném một hòn sỏi xuống để bèo dạt ra mà nhìn thấy đáy, nhưng một lát sau, bèo lại phủ lại. Muốn bèo không bao giờ phủ lại, chúng ta cần phải liên tục thả những viên sỏi xuống ao, dần dần bèo sẽ không những không phủ lại mà còn dạt sang bờ và chìm hẳn xuống đáy để mặt hồ luôn luôn trong suốt.

Bèo phủ mặt ao là biểu tượng cho bạo lực, và những hòn sỏi là biểu tượng cho lối sống từ chối bạo lực. Như vậy, một vài hòn sỏi là cái cách mà chúng ta sử dụng phương pháp Kỷ Luật Không Nước Mắt ở nơi này nhưng lại không dùng nơi khác, dùng trường hợp nhưng lại không dùng trường hợp khác, dùng hoàn cảnh này, nhưng lại không dùng hoàn cảnh khác. Mặt khác, những hòn sỏi được ném liên tục xuống ao chính là biểu tượng lối sống –Từ chối bạo lực trong mọi mặt của cuộc sống, mọi lúc, mọi nơi, mọi tình huống, với mọi người và mọi vật.

Song, thay đổi lối sống là điều không dễ dàng. Nếu như chúng ta không cam kết thì chúng ta dễ dàng rơi vào thói quen cũ. Cam kết nghĩa là dù gặp khó khăn, cản trở cách mấy cũng vẫn giữ lời cam kết, dù mệt mỏi chán chường đến đâu cũng không bỏ cuộc. Khi chúng ta không bỏ cuộc thì thành công chỉ là vấn đề thời gian thôi, sớm hay muộn thôi.

Bạn hãy nghĩ xem, đời sống hôn nhân khó hơn đời sống độc thân nhưng hằng bao thế hệ con người đã đi vào hôn nhân và hưởng được vị ngọt của hôn nhân là vì sao? Vì khi bước chân vào hôn nhân, chúng ta đã cam kết rất nhiều. Sáu tầng cam kết, đó là:

1. Cam kết với nhau, khi tỏ tình "anh yêu em, em yêu anh"
2. Cam kết với cha mẹ đôi bên trong đám hỏi
3. Cam kết với họ hàng, bạn bè trong đám cưới
4. Cam kết với chính quyền khi làm giấy hôn thú
5. Cam kết với tôn giáo, khi làm đám cưới ở Nhà Thờ hoặc Chùa …
6. Cam kết với bản thân "Anh nguyện yêu em suốt đời" hoặc "Em sẽ chờ anh mãi mãi"

Rõ ràng là sáu tầng cam kết này nó giúp cho người ta rất "ngại" bỏ cuộc, và vì vậy họ mới vượt qua được những khó khăn ban đầu khi mới bước chân vào hôn nhân và lối sống mới của gia đình.

Nếu bạn đồng ý với quan điểm này thì khi đọc đến đây hãy dành một phút cam kết, vì cam kết sẽ giúp bạn vượt qua khó khăn ban đầu của lối sống mới (từ chối bạo lực) và hưởng được vị ngọt của nó sau này.

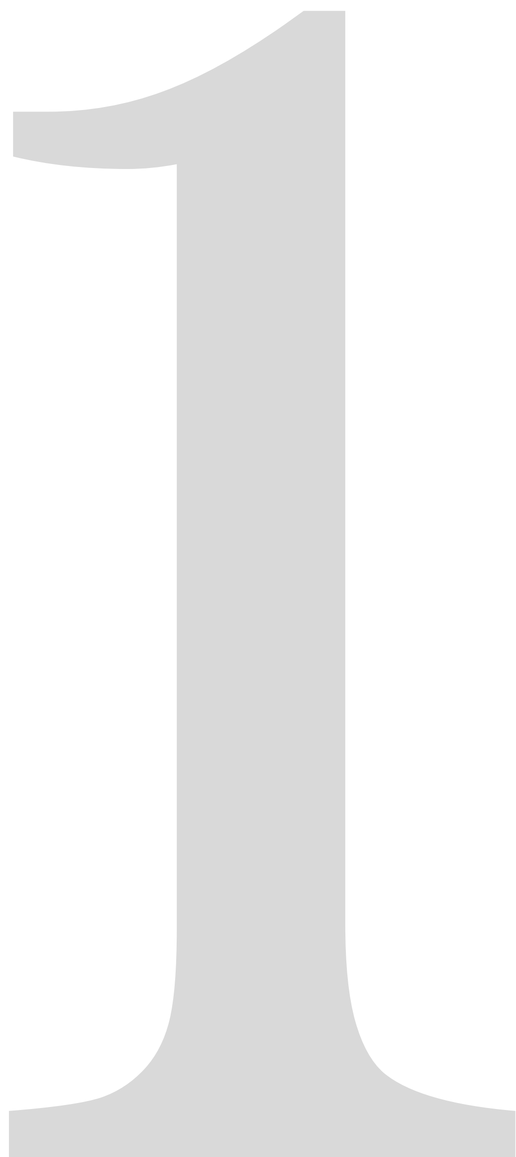
Nếu bạn không cam kết thì không ai có quyền ép buộc bạn cam kết, hoặc nếu bạn cam kết nhưng không giữ lời, thì cũng chẳng có ai có quyền soi xét việc cá nhân của bạn để mà chê bai. Song, chúng ta có thể nói dối với cả thế gian này, nhưng không thể nói dối với chính mình. Vì vậy, lời cam kết với bản thân mới là lời cam kết mạnh mẽ và lâu bền nhất.

Tuy nhiên, không nên cam kết khi bạn chưa sẵn sàng hoặc không đủ khả năng giữ lời. Khi sẵn sàng, bạn hãy dành một phút, nhắm mắt lại, để tay phải lên ngực trái cam kết với chính mình và nói:

“Tôi, (tên là) xin cam kết từ chối bạo lực. Tôi xin cam kết theo đuổi triết lý và lối sống từ chối bạo lực. Tôi cam kết không sử dụng bạo lực để ép buộc người khác và không sợ hãi bạo lực mà làm bậy. Tôi xin cam kết tạo môi trường ôn hoà hạnh phúc cho con và gia đình tôi. Tôi xin cam kết không bao giờ bỏ cuộc”.

Khi mở mắt ra, hãy dành thêm một phúc để chúc mừng chính mình vì bạn vừa mới đặt bước chân đầu tiên trên con đường từ chối bạo lực, và bạn vừa tham gia vào hành trình xây dựng một thế giới ôn hoà không bạo lực cùng với hàng trăm ngàn người Việt Nam và hàng triệu người trên thế giới. Họ đã thành công, chắc chắn bạn cũng sẽ thành công. Xin trân trọng ca ngợi và chúc mừng sự dũng cảm và lòng cam kết của bạn.

- HẾT-



Chương #1

Quy tắc thưởng phạt đầu tiên:

Hình phạt không đau, không sợ, không khó chịu

Cách dạy con thường gặp của người Việt Nam chúng ta, trong đó có gia đình tôi là là chúng ta chỉ phạt khi làm sai, và khi làm đúng thì chúng ta xem đó là chuyện đương nhiên phải làm. Chỉ khi làm điều gì đó to tát lắm mới được khen hoặc thưởng. Giữa 2 hệ thống, làm đúng thì coi như là đương nhiên và bình thường, làm sai thì bị chê phạt và hệ thống làm đúng thì khen thưởng, làm sai thì không chê phạt chỉ nhắc nhở. Kết quả cũng giống nhau. Nhưng trong hệ thống đầu, bé sẽ buồn khi làm sai vì bị phạt, nhưng không vui khi làm đúng vì không có gì cả. Trong hệ thống thứ 2, bé cũng buồn khi làm sai vì không được thưởng, nhưng rất vui khi làm đúng vì được thưởng. Kết quả ngắn hạn là trong cả hai hệ thống, bé đều tránh làm sai, nhưng kết quả dài hạn là hệ thống phạt sẽ làm bé hành động vì sợ, khi lớn lên sống trong sợ hãi, khó chấp nhận rủi ro, và khó thành công. Trong hệ thống thưởng bé hành động vì hạnh phúc, khi lớn lên, bé sẽ hành động táo bạo, dễ thành công hơn.

Khi còn nhỏ tôi thường bị chị lớn cho nằm sấp, đánh vào mông. Lúc đó tôi thấy đau nhưng mà thấy mấy đứa nhỏ khác trong xóm bị rượt và quất túi bụi vô mặt, đầu, mình mẩy . . . nên tôi thấy là tôi may mắn. Tôi luôn nghĩ là mình có một tuổi thơ tuyệt vời, cho tới ngày tôi bị trầm cảm thê thảm, mình phải đi bác sỹ tâm lý. Họ nói là tôi có tuổi thơ bạo lực, tôi cãi lại, thậm chí còn trách người bác sỹ là “ông không được phép xúc phạm gia đình tôi. Gia đình tôi là gia đình gia giáo, làm sao có chuyện tôi bị bạo hành”.

Đến khi tôi chứng kiến các cháu mình cũng bị nạt nộ, và nó sợ run lẩy bẩy, thì lời nói của người bác sỹ tâm lý mới thấm vào lòng tôi một cách sâu sắc. Đúng là chính tôi, chính tuổi thơ đáng yêu của tôi đã từng bị bạo hành.

Dạy con kiểu nhiều người Việt tự hào là đúng, trong đó có gia đình tôi, đúng theo định nghĩa là hình phạt vừa đau vừa sợ vừa khó chịu. Tôi từng bị quỳ gối, úp mặt vô tường, tát, véo tai, cú đầu, chê bai, so sánh, la rầy . . . vì lý do chị tôi thương tôi và muốn tôi nên người. Tất cả những hình phạt đó đều được xem là bình thường trước đây, nhưng bây giờ được định nghĩa là bạo lực.

Có nhiều người lo lắng là hình phạt không đau, không sợ, không khó chịu thì bé đâu có nhớ và chừa bỏ thói xấu. Đúng là đau thì nhớ nhiều hơn, nhưng tác dụng phụ là ảnh hưởng xấu đến tâm lý. Thật ra có hai cách để nhớ lâu (trong chương trình CHA MẸ HỒN NHIÊN, chúng ta sẽ nói nhiều hơn về những cách dạy con nhớ bài dễ dàng) một là ảnh hưởng tình cảm mạnh mẽ, hai là lặp đi lặp lại. Ảnh hưởng tình cảm mạnh mẽ đâu chỉ là đau nhiều hay sợ nhiều, cũng có thể là vui nhiều, tự hào nhiều, cảm động mạnh . . . Chúng ta không quên được những kỷ niệm cay đắng trong cuộc đời cũng như những giây phút hạnh phúc hay tự hào tuyệt đỉnh.

Vậy thì, thay vì phạt bằng cách đau nhiều, sợ nhiều, thì bé sẽ nhớ mà tránh sai thì hãy làm sao cho sướng nhiều, thích nhiều thì bé sẽ nhớ mãi mà cố gắng làm tốt. Vì vậy, khi bé làm sai, đừng nhấn mạnh lỗi lầm, nhưng khi bé làm đúng hãy nhấn mạnh lời khen, phần thưởng để khuyến khích bé làm điều tốt.

Chúng ta hay lo sợ con sẽ trở thành người xấu, nhưng sự thật thì người xấu và người tốt đều giống nhau ở chỗ là họ đều đã từng làm việc tốt lẫn việc xấu. Sự khác biệt giữa người xấu và người tốt là tỉ lệ giữa việc tốt/xấu họ đã từng làm mà thôi. Người tốt là người làm nhiều việc tốt hơn việc xấu, và người xấu thì ngược lại, chứ làm gì có người nào trên đời này mà chưa bao giờ làm việc gì đó tốt hoặc xấu.

Hiểu được lý lẽ này thì rõ ràng có hai con đường để giúp con trở thành người tốt: (1) phạt thật đau để con sợ và làm ít điều xấu, (2) thưởng thật nhiều để khuyến khích con làm nhiều điều tốt. Cả hai con đường này đều dẫn đến kết quả là con sẽ thành người làm nhiều điều tốt hơn điều xấu, tức là người tốt. Song, con đường phạt đau sẽ làm con đau đớn, trái tim con co lại và ký ức tuổi thơ.



chỉ toàn là đau buồn, con đường thưởng nhiều thì con sung sướng, trái tim con rộng mở và ký ức tuổi thơ tràn đầy hạnh phúc.

Chương #2

Quy tắc thưởng phạt thứ 2:

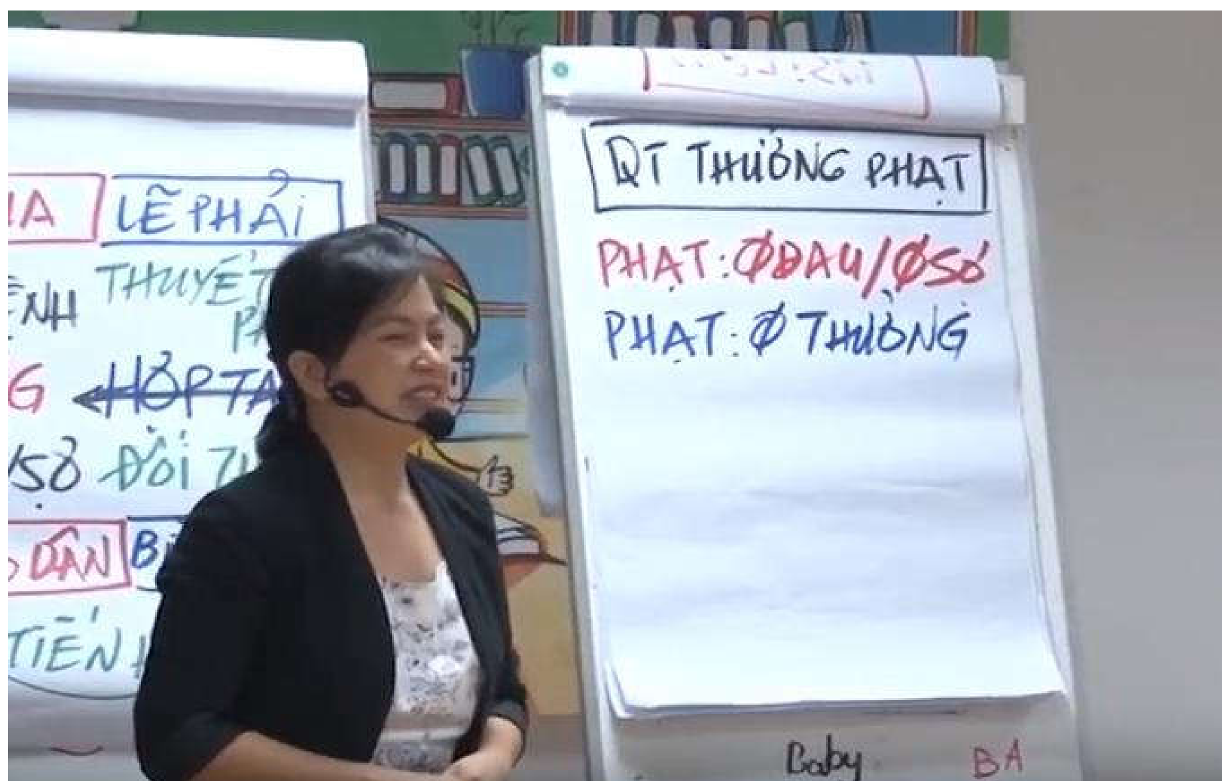
Với người lớn thì có thưởng và phạt, nhưng với trẻ em, phạt chỉ có nghĩa là không thưởng mà thôi

Như trên đã nói, hình phạt thì không đau, không sợ, không khó chịu, chậm chí phạt chỉ có nghĩa là không có thưởng. Vì sao? Vì khi mình thưởng thường xuyên, bé quen như vậy, đến khi không có thưởng thì cảm giác thấy thiếu thốn, khó chịu, buồn bã. Sự khó chịu, buồn bã này cũng có tác dụng như là phạt vậy. Đương nhiên, chúng ta không thưởng cho hành vi sai trái. Chúng ta chỉ thưởng cho hành vi đúng và tốt mà thôi, đến khi làm sai/xấu thì không thưởng thì bé thấy thiếu thốn khó chịu, và nỗi khó chịu này sẽ giúp bé có động cơ không lập lại hành vi xấu này nữa.

Mục đích cuối cùng của việc dạy con là làm sao con thành người. Chữ "thành người" mang nhiều ý nghĩa và tuỳ mỗi người sẽ định nghĩa một cách khác nhau, nhưng nói chung thì thành người có nghĩa là người biết phân biệt đúng sai, phải trái, biết cân nhắc tình lý, làm lành tránh ác, biết yêu thương, biết tha thứ, biết cố gắng, có ý chí vươn lên trong cuộc sống…

Sự thật thì dù mỗi chúng ta có cố gắng cách mấy thì lâu lâu cũng phạm phải lỗi lầm, lâu lâu cũng yếu mềm và sa ngã, lâu lâu cũng lười biếng và hư hỏng. Vì sao? Vì chúng ta là người, chúng ta có phải Thánh đâu mà không bao giờ làm lỗi hay yếu mềm. Do đó, sự thật là người xấu và người tốt đều giống nhau ở chỗ họ đều làm điều xấu và điều tốt, sự khác biệt chỉ là tỉ lệ việc tốt và việc xấu họ làm mà thôi. Người xấu thì đã từng làm cả việc xấu và tốt nhưng làm việc xấu nhiều hơn. Người tốt cũng có làm đều làm điều xấu và điều tốt nhưng điều tốt nhiều hơn.

Nếu quý vị đồng ý với lý luận này thì điều mà chúng ta muốn hướng con mình đến đó làm sao con cố ý làm nhiều việc tốt hơn là được. Không có nghĩa là con nên cố ý hoặc dễ dàng cho phép mình làm việc xấu, mà là con hãy cố ý làm việc tốt, nhưng nếu có lỡ làm việc xấu, thì con được tha thứ.



3

Chương #3

Quy tắc thưởng phạt thứ 3:

Cả nhà, trong đó có con cháu, phải cùng nhau làm luật, chứ không chỉ riêng người lớn mới có quyền ra luật

Cả nhà, trong đó có con cháu, phải cùng nhau làm luật, chứ không chỉ riêng người lớn mới có quyền ra luật

Như trên đã nói, muốn cho từng thành viên tự chủ thì luật pháp phải rất nghiêm khắc nhưng rất nhân đạo. Muốn cho bộ luật mang tính nhân đạo và tạo ra hạnh phúc cho đa số các thành viên thì khi bạn đưa ra bất cứ luật nào cho gia đình, tập thể, hay quốc gia thì các thành viên phải có quyền nêu ý kiến, có quyền từ chối những luật bất công vô lý, được nêu lên nguyện vọng chính đáng của mình. Luật có trách nhiệm phải thoả mãn nhu cầu chính đáng của đa số thành viên. Khi đó luật sẽ mang tính nhân đạo, có sức mạnh và làm cho đời sống của gia đình đó, tập thể đó, quốc gia đó sung sướng hơn.

Còn ở nơi nào chỉ có một người hay một nhóm nhỏ làm ra luật, những người khác không được lên tiếng, không được từ chối, bắt buộc phải khổ sở tuân theo, nếu không tuân theo thì bị áp bức, tù tội, thì hệ thống đó dù có mang tên gì đi chăng nữa, đó vẫn là hệ thống mang tính Vua Tôi, độc tài, tàn bạo, và chậm tiến.

Trong gia đình, nếu cha mẹ ông bà nói rằng con phải làm thế này không được làm thế kia, không được thắc mắc, chỉ có vâng lời răm rắp, không làm thì đánh đòn, gia đình đó đang hoạt động theo hệ thống Vua Tôi, và vì vậy trong gia đình đó không có bạo lực không thể trật tự được vì đây là quy luật của tiến hoá.

Muốn cho con vui vẻ làm theo “luật pháp trong gia đình” tức là những quy tắc trong gia đình, khi được đưa ra phải có sự thoả thuận, thương lượng và đồng ý của mọi thành viên trong gia đình - kể cả con cái.

Cha mẹ có trách nhiệm giải thích, thuyết phục cho đến khi con đồng ý. Một khi Con đồng ý với mọi hình phạt, phần thưởng khi đó mới thành quy tắc gia đình. Khi con chưa đồng ý thì chưa thành quy tắc được. Vì sao? Vì nếu con chưa đồng ý thì cách duy nhất để con tuân thủ quy tắc đó, đánh để ép buộc hoặc hối lộ để dụ dỗ.

Chúng ta không đánh, ép buộc hay dụ dỗ - hãy thuyết phục. Mục đích tối thượng của việc dạy con có phải là làm sao cho con nghe lời hay là làm sao cho con thành người. Khi đánh ép con, con sẽ nghe lời, nhưng con không thành người mà thành nô lệ. Người tự chủ biết suy nghĩ và cam đảm hành động theo suy nghĩ của bản thân, còn nô lệ thì chỉ biết tuân thủ, không suy nghĩ không cân nhắc.

Nhiều phụ huynh lo lắng “lỡ thuyết phục hoài không được thì sao?” Đúng là có nhiều trường hợp thuyết phục không được, nhưng đó là trường hợp thiểu số, quá thiểu năng hay quá thông minh thì khó thuyết phục. Đa số trẻ em bình thường, khi đã hiểu được quy luật nhân-quả thì hiểu được lý lẽ, và thường đồng ý với điều gì có lợi cho bản thân của bé.

Trong trường hợp không thuyết phục bằng lý lẽ được thì nếu như vấn đề không quá nghiêm trọng thì hãy để con làm theo ý con, và hưởng hậu quả. Sau đó, giải thích thì con sẽ hiểu rõ hơn và khả năng là sẽ đồng ý. Ví dụ: Cha mẹ đưa ra luật là không được nhảy từ bàn sang giường, giải thích là vì con sẽ té nhưng con vẫn không chịu thì cho nhảy luôn. Khi con té và bị bầm đau, cha mẹ hãy giải thích đây là lý do tại sao đưa ra luật cấm và hỏi “bây giờ con đồng ý chưa?” Khả năng là con sẽ đồng ý. Nhưng nếu đưa ra luật là không được cho tay vào ổ điện thì không thể cho con làm luôn được vì hậu quả giật điện quá nghiêm trọng. Tìm cách giải thích hoặc cho con sờ điện giật rất nhẹ từ một thiết bị đặc biệt, khi con bị giật nhẹ thì nói, ổ điện sẽ đau gấp ngàn lần.

Làm sao thuyết phục con hiệu quả?

Trước tiên, chúng ta cần hiểu lý do tại sao người ta không đồng ý? Trẻ em mà đã hiểu được quy luật nhân-quả, bé hiểu được lý lẽ. Bé sẽ đồng ý với những gì có lợi cho bản thân, người lớn cũng vậy.
Có một phụ huynh ở Sài gòn hỏi tôi: “Cô nói như vậy là sao? Con tui, tui nói nó, con ráng học cho con sướng thì nó không học, tới khi tui nói con học cho Ba vui thì nó học. Thấy hông, nó muốn tui vui hơn là nó sướng, chứ đâu phải như Cô nói”.

Câu này nghe qua rất có lý, nhưng hãy suy nghĩ lại thực tế cuộc sống. Tại sao bé không chịu học cho bé "sướng"? Hãy nghĩ xem, khi trẻ em nghịch phá, nó sướng hay khổ? Bé cảm thấy rất sướng, cho nên cha mẹ không cần phải khuyên "con ráng nghịch cho sướng". Khi bé học, bé cảm thấy khổ nên bé mới không học. Vì vậy, khi Ba bé nói "con ráng học cho con sướng" bé thấy vô lý vì trải nghiệm của bé học là khổ mà.

Tại sao bé lại "học cho Ba vui"? Khi Ba vui, Ba dễ chịu, xin gì Ba cũng đồng ý dễ dàng, khi Ba không vui, Ba khó chịu, Ba gắt gỏng, la rầy, thậm chí còn đánh đập. Vì vậy, làm cho vui để chính bản thân bé đỡ khổ hơn. Rõ ràng, lời nói là "học cho Ba vui", nhưng sự thật là vì quyền lợi của chính bản thân bé: Ba vui để con đỡ bị Ba la rầy, đánh mắng.

Người ta thường đồng ý với điều gì có lợi cho mình, nhưng không phải lúc nào họ cũng thấy và hiểu điều có lợi cho họ. Do đó mình phải dùng nhiều lý lẽ khác nhau để giúp cho con hiểu được điều này thật sự có lợi cho con. Người ta thường không đồng ý với những điều sau đây: điều gì có hại cho bản thân họ, ngược với quan điểm cá nhân, ngược với hiểu biết có sẵn của họ, ngược với niềm tin có sẵn, không hiểu được, chưa tiếp cận bao giờ.

Muốn thuyết phục con, cha mẹ cần bỏ thời gian tìm hiểu về tính cách, sở thích, quan điểm, tình cảm, niềm tin, hệ thống lý luận, kiến thức, trải nghiệm của con… và **hệ thống lý luận của con**. Sau đó, dùng **nhiều lý lẽ khác nhau, nhiều dẫn chứng khác nhau để giúp con hiểu được rằng luật này có lợi cho con thì con sẽ đồng ý.**

Cháu trai của tôi khi 18 tuổi đến nhà Ông Bà ngoại ở ngày thường để đi học, cuối tuần thì về nhà Bố Mẹ. Cứ mỗi thứ 2, chàng mang theo một hộp sữa tươi để uống khi ở nhà Ông Bà. Cứ mỗi lần ai uống sữa của chàng là vẻ mặt không vui. Gia đình tôi trách là hắn ích kỷ và hà tiện, nhưng tôi thì không nghĩ như vậy. Khi tôi lân la tìm hiểu và nói chuyện với cháu thì rõ ràng là không những hắn không phải hà tiện xấu xa mà còn là người rất thánh thiện.

Lý do: một hộp sữa vừa đủ cho chàng uống 5 ngày, nếu ai uống thì chàng phải đi mua hộp mới, rồi nó dư ra, rồi phải đổ, và như vậy là phung phí “sự hy sinh của con bò”. Con bò không cho con bú sữa mà để cho người uống, đó là sự hy sinh, cho nên chúng ta không được phung phí. Rõ ràng, sự phán xét của gia đình tôi đúng theo hệ thống lý luận dựa trên giá trị tiền bạc, vì tiền sữa ở Mỹ rất không đáng kể. Nhưng lý lẽ của cháu tôi thì đúng vì nó dựa trên hệ thống lý luận của ý nghĩa và tình cảm, cho nên một hớp sữa thì ít tiền nhưng sự hy sinh dù là của bò hay người đều là điều rất to tát.

4

Chương #4

Quy tắc thưởng phạt thứ 4:

Luật là cơ sở để thưởng phạt. Khi chưa có luật thì chưa thể phạt/thưởng được

Luật là cơ sở để thưởng phạt. Khi chưa có luật thì chưa thể phạt/thưởng được

Khi đã thống nhất thì cả gia đình đồng ý một bộ luật, hãy ghi thành văn bản, ghi lên giấy, rồi dán lên tường, chỗ nào dễ nhìn thấy. Nếu bé chưa biết viết thì vẽ hình ảnh, biểu tượng để bé dễ hiểu và dễ nhớ. Sau đó dựa vào luật mà thưởng phạt, không được thưởng phạt khác với những gì đã thoả thuận và ghi chép lên giấy này. Chưa có luật thì chưa có cơ sở để thưởng phạt. Cha mẹ không được tự tiện thưởng hoặc phạt mà không có giải thích và đồng thuận với con trước đó vì làm như vậy là không tôn trọng đứa trẻ và hành động này mang tính vua-tôi độc tài và nó đưa ra một thông điệp là con nên tuân thủ chứ đừng tự chủ.

Khi có đồng thuận rồi thì phải ghi xuống luật đã đồng ý với nhau, nếu không thì mỗi người nhớ một cách khác nhau. Cần phải giải thích rõ ràng để cùng hiểu theo một cách, nếu không thì mỗi người hiểu luật mỗi kiểu khác nhau.

Luật là cơ sở để thưởng phạt nghĩa là nếu luật quy định phạt thì có thương cách mấy cũng phải phạt, luật quy định thưởng thì có ghét cách mấy cũng phải thưởng. Không nên thưởng theo tình cảm, vui thì thưởng nhiều, buồn thì thưởng ít. Thưởng đúng như đã đồng ý trong quy ước.

Đừng quên một quy tắc vô cùng quan trọng: Nếu đã đồng ý với hình phạt, mà không giữ đúng quy ước thì, hình phạt sẽ tăng gấp đôi, gấp ba, và cứ mỗi lần không thực hiện hình phạt thì tiếp tục tăng lên. Xin nhớ rằng “phạt” trong tinh thần KLKNM chỉ có nghĩa là “không thưởng” mà thôi nhé.

Có nhiều phụ huynh nói là “mình phạt nó không được xem TV, thấy nó cũng bình thường” hoặc là “thưởng nó đi công viên mà nó cự nự không chịu đi”. Đây là kết quả của đưa ra luật lệ mà không thảo luận với con. Trong trường hợp này, Mẹ cảm nhận đi công viên thì sung sướng cho nên mới để công viên là phần thưởng, nhưng con không thấy đi công viên là sướng nên con không quan tâm.

Mọi thứ trên đời này đều có hai mặt và mọi người đều có quan điểm, niềm tin, tình cảm và cách đánh giá khác nhau. Cùng một món ăn, người này thấy ngon, người khác thấy dở. Cùng một đồ vật, người này thấy đẹp, người khác thấy xấu. Cùng một bài hát, người này thấy hay, người khác thấy chán. Cái gì mình thấy ngon, hay, thích thì là phần thưởng, nhưng cái gì mình thấy dở, chán, ghét thì là phạt đối với mình. Người thích đi công viên mà được đến công viên thì hứng thú, nhưng người ghét công viên mà phải đến công viên thì là đọa đày. Vì vậy, cha mẹ phải sáng suốt là điều gì mình thích, nhiều người thích, chưa chắc là con mình thích, và vì vậy điều này là thưởng cho mình, chưa chắc là thưởng đối với bé. Hãy thảo luận, cởi mở để tìm ra những phần thưởng hữu hiệu và hình phạt ý nghĩa thật sự đối với bé.

Cha mẹ cần tôn trọng ý thích của bé vì cho đến bây giờ, khoa học chưa tìm ra được mối dây thần kinh nào, gen nào, cấu trúc tế bào não như thế nào quyết định việc người ta thích hay ghét điều gì đó. Thích hoặc ghét là điều tự nhiên, không thể ép buộc được. Do đó, không thể phán xét là “sao ai cũng thích mà con không thích? Sao con lập dị vậy?” Ý thích không có đúng sai, thương ghét, buồn giận cũng không có đúng sai. Bé có quyền không thích Ông Bà, hoặc ghét chị, em. Nhưng, không ai có quyền xúc phạm người khác bằng hành động hay lời nói. Ghét thì được, nhưng vì ghét mà đánh thì không được, dù thương mà đánh thì cũng không được, ghét thương thì không sai, nhưng đánh thì sai. Cảm giác ghét thương của mình không làm hại người khác, nhưng lời nói cay độc và hành động đánh thì làm người ta đau và tổn thương.

5

Chương #5

Quy tắc thưởng phạt thứ 5:

Một lỗi mới cần họp để làm luật mới cho lỗi mới đó

Một lỗi mới cần họp để làm luật mới cho lỗi mới đó

Nếu bé làm một hành động rất tốt, mình khen bé và bé nói "Mẹ thưởng con đi" thì chúng ta sẽ trả lời là "con nói đúng, hành động này rất đáng được thưởng, để xem trong quy ước mình đã đồng ý phần thưởng cho hành động này là gì nha" Nhưng rất tiếc, hành động này không có trong quy ước, hãy nói với con "ôi tiếc quá, chưa có trong quy ước, Mẹ chưa thưởng con được, vậy nếu lần sau con làm điều này lại con muốn được thưởng gì?" Bé sẽ nói ra thứ bé muốn, và hãy thương lượng cho đến khi phần thưởng đúng mực và bé đồng ý. Ghi vào bảng quy ước cho lần sau. Hoặc chúng ta có thể đưa ra một quy ước là hành động tốt là sẽ được thưởng ngay lần đầu, và phần thưởng là cái gì rất cụ thể như là đồ chơi trị giá 20,000VNĐ hay là 2 giờ chơi ở công viên Tao Đàn.

Nếu bé làm một hành động xấu, nhưng không có ghi trong quy ước thì không thể phạt được. Lúc đó, ngồi xuống ôn tồn giải thích cho bé hiểu tại sao hành động đó là xấu, hậu quả của nó tai hại như thế nào, rồi cùng bé thương lượng hình phạt cho hành động đó. Hình phạt hữu hiệu nhất là hậu quả của việc bé làm. Ví dụ, nếu chạy thì té, té thì đau. Nếu không ăn cơm thì đói, đói thì cồn cào khó chịu, mệt lả. Song, đôi khi có những hành động hậu quả sẽ không thành hiện thực ngay mà dần dà qua năm tháng thì mới thành, đợi tới lúc đó thì quá muộn, không vãn hồi được nữa. Trường hợp này thì phải phạt, hình phạt không bao giờ là bạo lực mà chỉ là mất quyền lợi, ví dụ như không đánh răng không hư răng ngay, lâu lắm mới hư, vì vậy, hình phạt cho không đánh răng là mất nửa giờ xem TV trong ngày hoặc không được đi ăn kem cuối tuần.

6

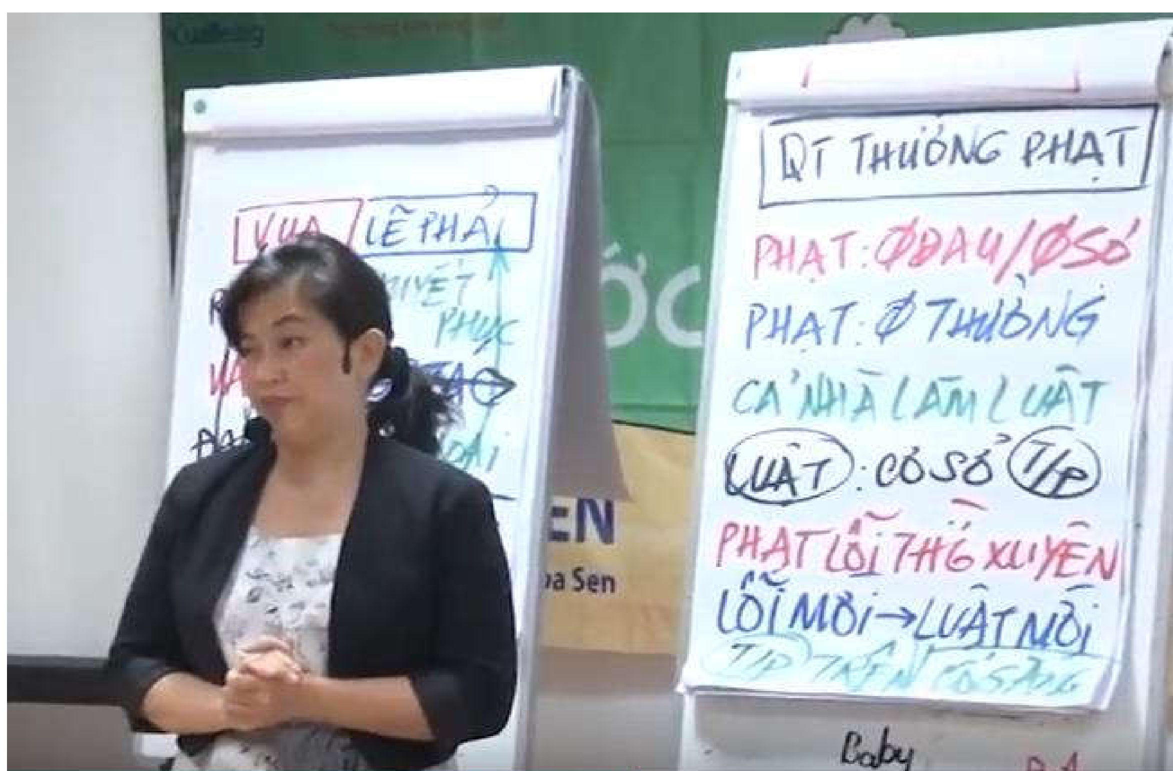
Chương #6

Quy tắc thưởng phạt thứ 6:

Chỉ phạt những lỗi thường xuyên, lỗi ít gặp thì bỏ qua hoặc nhắc nhở nhẹ nhàng

Hễ là người thì phải mắc lỗi. Có ai trong chúng ta mà chưa bao giờ mắc lỗi đâu, do đó, nếu chỉ tập trung vào lỗi thường xuyên, chúng ta sẽ thấy là số lỗi không nhiều, ngược lại, khi tập trung vào tất cả lỗi lầm, thì ôi thôi nhiều vô kể. Đụng đâu, trách đó, đụng đâu phạt đó … cứ mỗi một lỗi nhỏ cũng trách cũng phạt thì bé sẽ bị trách phạt liên tục suốt ngày. Điều này không những làm bé bị căng thẳng thì cortisol tiết ra thì bé chậm phát triển, mà nó còn ảnh hưởng đến sự tin của bé, nó sẽ làm cho tiềm thức của bé tin rằng mình là người hậu đậu, vụng về, kém cỏi …

Hãy nhớ rằng, khi phạt con vì hành động sai thì cái lợi là giúp con nhớ mà tránh lỗi lầm lần sau nhưng cái hại là nó gửi con một thông điệp ngoài ý muốn là “con làm việc xấu, con lại thất bại”, và nếu thông điệp được nhắc đi nhắc lại quá thường xuyên, nó sẽ làm bé hình thành quan niệm rất tiêu cực về bản thân, từ “con làm việc xấu” biến thành “con là người xấu”, dần dà trở thành người thiếu tự tin, co cụm và rất dễ bị tổn thương. Do đó, chúng ta phải hạn chế phạt con, hạn chế nói ra những lỗi lầm không đáng kể để tránh ảnh hưởng tâm lý của con.



7

Chương #7

Quy tắc thưởng phạt thứ 7:

Thưởng phạt chỉ nên dựa trên cố gắng, đừng dựa trên kết quả

Chúng ta đều biết rằng, không ai có thể bảo đảm thành công được vì có rất nhiều nguyên tố bên ngoài ảnh hưởng đến kết quả và vượt tầm kiểm soát của mình. Ví dụ như nấu cơm là việc rất đơn giản mà bà nội trợ nào cũng làm mỗi ngày, có ai bảo đảm 100% chất lượng của cơm không? Không bao giờ. Dù mình có nấu giỏi cách mấy mà đang nấu tự nhiên có một trái banh bay từ cửa sổ và đáp xuống ngay nồi cơm của mình thì có giỏi cách mây cũng tan hoang. Không những mình không kiểm soát được yếu tố bên ngoài, mà yếu tố bên trong cũng vậy. Không ai trong chúng ta biết được khi nào mình sẽ bệnh, tại sao mình vui, vì sao mình buồn, làm sao không buồn khi bị một điều gì ngoài ý muốn. Và một khi bệnh hay buồn thì chắc chắn học giỏi bao nhiêu thì kết quả cũng không tốt bằng không bệnh và không buồn. Nếu như mình đang nấu cơm, dù mình có khả năng nấu cơm giỏi cách mấy, mà lên cơn đột quỵ thì nồi cơm cũng để cho cháy khét thôi,

Vì vậy, chúng ta có thể kiểm soát được hành động của mình, chứ không thể kiểm soát được kết quả. Chúng ta chỉ có thể cố gắng hết sức mà thôi, và kết quả ra sao cũng hãy vui vẻ và chấp nhận vì "tôi đã cố gắng hết sức rồi"

Nếu thưởng phạt dựa trên kết quả, thứ nhất là vô lý và bất công vì 80% những nguyên tố ảnh hưởng đến kết quả nằm ngoài sự kiểm soát của trẻ, thứ hai là nó được một thông điệp cho trẻ là "cố gắng không quan trọng, kết quả mới quan trọng." Khi trẻ "bị" suy nghĩ như vậy thì trẻ sẽ không cố gắng mà tìm mọi cách để có kết quả nhanh và dễ dàng, như là gian dối, lừa lọc, cướp giật. Khi lớn lên nó sẽ không từ một thủ đoạn nào, miễn là được kết quả.

Nếu một đứa trẻ mà khả năng tối đa chỉ đạt được điểm 3 thôi, mà mình treo cái giá là 10 điểm mới được thưởng thì bé chẳng bao giờ được thưởng. Vậy thì, có hai trường hợp xảy ra, một là bé sẽ chán nản và bỏ cuộc luôn, hai là bé sẽ dùng mọi thủ đoạn gian dối để được 10 điểm. Trong trường hợp này, chính cách treo giá cho phần thưởng vô lý đã vô tình đẩy bé vào con đường thủ đoạn gian dối.

Vì vậy, với người lớn thì thưởng phạt phải dựa trên kết quả và cố gắng, nhưng với trẻ em có cố gắng là đủ để thưởng rồi, có thêm kết quả thì thưởng thêm nữa. Nếu có 2 đứa trẻ, một bé đi trễ, và một bé đi học đúng giờ, chúng ta sẽ thưởng cho bé nào? Câu trả lời là: thưởng cho cả hai bé. Bé đi trễ là cố gắng đi học, nhưng không được kết quả đúng giờ, cho nên bé được một phần thưởng cố gắng. Còn bé đi đúng giờ thì có cố gắng đi học và cũng được kết quả đúng giờ, nên bé được hai phần thưởng, một phần là thưởng cho sự cố gắng, và phần kia là thưởng cho kết quả. Như vậy, bé đi trễ cũng thấy vui và tiếp tục cố gắng đi học, nhưng lại càng cố gắng để đi đúng giờ để được thêm phần thưởng đúng giờ.

8

Chương #8

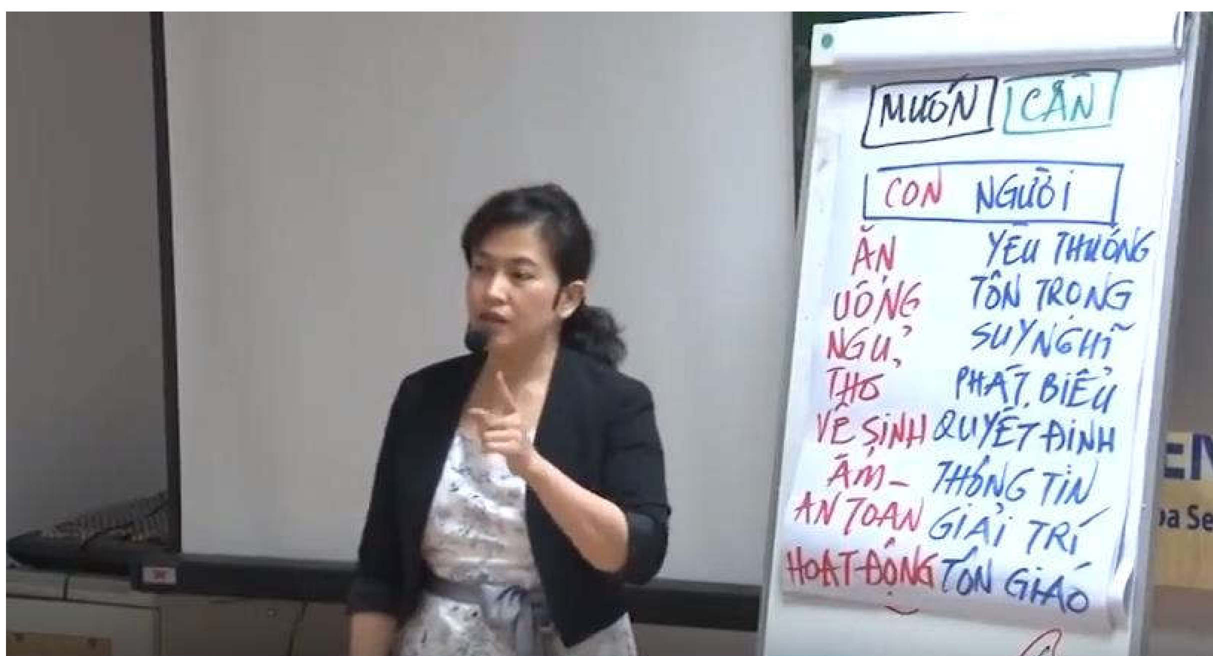
Quy tắc thưởng phạt thứ 8:

Dùng cái muốn để thưởng phạt trẻ, không dùng cái cần

Muốn là gì, cần là gì? Muốn và cần khác nhau ở chỗ nào?

Tiếng Việt của chúng ta rất hay phải không ạ? Chúng ta không có từ "anh người" hay "chị người", chúng ta có từ "con người", rất là triết lý. Tức là trong mỗi chúng ta có phần "con" và phần "người". Con người là động vật tiến hoá nhất trong tất cả các loài, chúng ta có trí thông minh vượt xa những động vật khác, nhưng xa bao nhiêu thì chúng ta cũng không thể từ chối rằng chúng ta vẫn là động vật. Vì vậy, những nhu cầu căn bản để sống còn của động vật thì không thể vi phạm được vì thiếu những nhu cầu này thì chúng ta sẽ bệnh rồi chết. Phần "con" đòi hỏi những nhu cầu bản năng là ăn, uống, ngủ, thở, vệ sinh, ấm, an toàn, và hoạt động, thiếu một trong những thứ này trước sau gì cũng chết hoặc bệnh mà chết.

Phần "người" đòi hỏi những nhu cầu tinh thần để được hạnh phúc và phát triển: đó là được yêu thương, tôn trọng, suy nghĩ độc lập, tự do phát biểu, quyết định cá nhân, tiếp cận thông tin, giải trí, giao tiếp, và niềm tin tôn giáo. Thiếu một trong những nhu cầu này, chúng ta sẽ không chết, nhưng chúng ta cũng không sống, mà chúng ta chỉ tồn tại, như một "động vật người khoẻ mạnh" chứ không phải là một người đúng nghĩa.



Danh sách này tạm gọi là những nhu cầu căn bản nhất của một con người. Hay nói theo ngôn từ văn hoa, thì đây là một phần của nhân quyền căn bản, đó là bản hiệp ước luật pháp quốc tế đã được Việt Nam kí kết với Liên Hợp Quốc từ rất lâu. Bất kỳ quốc gia nào ký kết vào hiệp ước này, nghĩa là họ cam kết tôn trọng nhân quyền căn bản của tất cả và mỗi một người dân sống trên lãnh thổ của quốc gia đó, không phân biệt tôn giáo, quan điểm chính trị, màu da, sắc tộc, trình độ văn hoá, địa vị xã hội, giai cấp, tài sản . . .

Văn bản luật pháp quốc tế này ràng buộc rằng, không ai được phép vi phạm nhân quyền dù chính phủ, huống gì là nhân viên hành chánh, công an, cha mẹ, ông bà.

Chính vì vậy, khi Cha Mẹ nói với Con: “Con mà hư mẹ sẽ không cho con ăn tối nay” là Mẹ vi phạm “nhân quyền ăn” của con. Nếu người lớn nói là “Trẻ con im đi, biết gì mà nói” chính là đang vi phạm “nhân quyền suy nghĩ độc lập, tôn trọng, và phát biểu tự do” của Con. Và nếu Ông Bà cấm trẻ con chạy chơi ồn ào, bắt ngồi yên suốt ngày, tức là Ông Bà vi phạm “nhân quyền hoạt động và giải trí” của cháu.

Danh sách nhu cầu căn bản này là những thứ “cần” vì không thể thiếu được, “muốn” thì rất khác “cần” bởi có thì vui, nhưng không có thì buồn thôi chứ không ảnh hưởng đến sự sống còn hay hạnh phúc lâu dài.

Ăn “muốn” và ăn “cần” rất khác nhau: Ăn “cần” là ăn đủ no, đủ dinh dưỡng; ăn “muốn” là ăn ngon, ăn sang trọng. Ví dụ: bữa ăn “cần” là cơm với rau luộc, thịt luộc chấm muối, là ăn cần vì bữa ăn này đủ 4 nhóm dinh dưỡng (đường bột, béo, rau củ, đạm), nhưng không sang trọng và hấp dẫn. Bữa ăn “muốn” là gà rán KFC, đắt tiền, nhưng kém dinh dưỡng vì thiếu rau củ, dư béo, dư đạm, nhưng rất khoái khẩu.

Mặc “cần” là đủ che thân, đủ ấm; mặc “muốn” là thời trang, hàng hiệu…

Hoạt động cần là chạy nhảy trong nhà, hoạt động muốn là phải đi ra công viên hoặc bay sang tận nước ngoài để chạy nhảy.

Giải trí cần là ngồi hát ê a, nói chuyện, chưa đùa, đọc sách ở nhà, giải trí muốn là đi đến khách sạn 5 sao ngồi nói chuyện.

Uống cần là nước lọc, không mầm bệnh, không chất độc, uống muốn là coca, pepsi, trà sữa trân châu…

Cha mẹ hãy lấy cái "muốn" để thưởng hoặc phạt, nhưng không được vi phạm đến cái "cần" của con.
Nếu con đánh bạn, con sẽ không được ăn gà rán KFC, vì gà rán KFC là "ăn muốn", nhưng vẫn có cơm 3 bữa trong ngày, vì cơm là "ăn cần"

Nếu con không học bài, thì sẽ không có trà sữa trân châu, vì trà sữa trân châu là "uống muốn" nhưng vẫn có nước uống lọc từ sang đến tối, vì nước lọc là "uống cần"

TV & Internet là vừa muốn vừa cần vì TV & internet thoả mãn nhu cầu giải trí, giao tiếp và tiếp cận thông tin, đây là 3 nhu cầu trong sách "cần", nhưng không có internet & TV thì cũng có thể thoả mãn 3 nhu cầu này bằng cách khác. Những gì vừa muốn vừa cần, như Internet, TV thì có thể thi thoảng cấm để phạt nhưng không được cấm tuyệt.

Tuy nhiên, cha mẹ hãy lưu ý: có nhiều điều là thưởng với người này nhưng là phạt với người khác, nên hãy sáng suốt nhận định, thảo luận với con để tìm hiểu con thực sự muốn cái gì thì cái đó mới là phần thưởng có tác dụng.

BẢNG ĐIỂM.
Bảng điểm là một công cụ hữu ích để theo dõi và làm căn cứ thưởng phạt và khuyến khích con cố gắng. Bảng điểm dùng cho con cái hay bố mẹ? Cả con cái lẫn bố mẹ. Vì nếu chỉ theo dõi con cái thì điều đó hàm ý rằng bố mẹ luôn luôn đúng, luôn luôn tốt không cần phải theo dõi.

Trên đời này có cha mẹ nào luôn luôn đúng không? Có Ông Bà nào không bao giờ sai không? Có chứ, Ông, Bà, Cha, Mẹ, Sếp, lãnh đạo, chính phủ … mà họ đi theo con đường mang tính vua-tôi, họ luôn luôn đúng, ai nói/làm khác ý họ là tự nhiên sai, tự nhiên trả treo, bất hiếu, phản động . . . không có lý lẽ gì cả.

Song, những ai đi theo con đường văn minh dân chủ thì hiểu được sự thật rằng, không ai trên đời này có thể luôn luôn đúng được cả, dù là đó Bố Mẹ, Ông Bà hay Giáo sư, Tiến sỹ, thỉnh thoảng sai là chuyện không thể tránh khỏi.

Khi Ông, Bà, Bố Mẹ nhận lỗi với con, điều này không làm “mất mặt” mà là một thông điệp giáo dục tuyệt vời, đó là Ông Bà làm gương cho con trở thành người chính trực, không lấp liếm lỗi lầm, không lạm dụng quyền lực và có can đảm nhận lỗi, nhìn nhận sự thật, không nguỵ biện trốn tránh. Hơn nữa, một hành vi, khi được xem là sai trái thì con làm cũng sai, Ông Bà, Bố Mẹ làm cũng sai, chứ không phải là con làm thì không chấp nhận được nhưng Bố làm thì không sao cả. Do đó, nếu con bị theo dõi và phạt thì Ông Bà, Bố Mẹ cũng phải chịu theo dõi và phạt, như vậy mới gọi là công bằng và bình đẳng được.

Xin lưu ý với bạn rằng nhân quyền không được ban phát, mà là đương nhiên có. Khi một con người được sinh ra, dù là 1 phút tuổi hay 100 năm tuổi, thì họ đều có quyền được hưởng nhân quyền như nhau, được tôn trọng như nhau, và được tự do như nhau.
Chính vì vậy, các thành viên trong gia đình đều được viết tên theo dõi trên bảng điểm.

Bảng điểm sẽ có danh sách những điều nên làm, và điều không nên làm mà tất cả mọi người đã đồng ý sau khi thảo luận. Khi mỗi thành viên làm được điều NÊN sẽ được điểm cộng, làm điều KHÔNG NÊN (đã quy định trong luật) sẽ bị điểm trừ. Cuối tuần sẽ tổng kết số điểm của từng thành viên trong gia đình. Nếu được điểm cộng thì được thưởng, nếu được điểm trừ, người lớn thì bị phạt, còn trẻ em thì chỉ không thưởng chứ không bị phạt.

Muốn “không thưởng” có tác dụng như “phạt” thì phải “thưởng thường xuyên”. Làm sao giúp Bé được thưởng thường xuyên? Hãy sơ kết vào mỗi giữa tuần, lúc đó nếu điểm tổng kết là điểm dương thì khuyến khích, khen ngợi, nhưng nếu bị điểm trừ thì Bố Mẹ đưa ra phương pháp giúp bé làm nhiều điều “nên” hơn nữa từ lúc đó cho đến cuối tuần đề bù lại vì như đã nói ở trên, chỉ cần bé làm nhiều điều tốt hơn thì bé được gọi là người tốt rồi, không cần và cũng không thể phải là tuyệt đối không làm điều xấu.

Bảng điểm không nên quá 10 điều, vì nếu nhiều điều quá, các thành viên không nhớ hết được thì làm sao mà tuân thủ. Lưu ý quan trọng là danh sách những hành vi này cần dựa trên những tiêu chí đo đạc được. Ví dụ: nếu như chúng ta đưa ra tiêu chí là “ai ăn nhanh hơn thì được thưởng” thì đứa trẻ nhai kỹ sẽ bị chậm hơn đứa trẻ nuốt chửng không nhai. Như vậy, chúng ta vô tình khuyến khích sự cẩu thả, nuốt chửng sẽ bị đau bao tử.

Tiêu chí “ăn nhanh” là không dùng được, lý do là “ăn nhanh” là nhanh tới mức nào? Đối với người này nhanh là 30’ phút, với người khác nhanh là 3’. Chúng ta đều biết rằng, khi mình trông mong điều gì, mình sẽ thấy thời gian chờ đợi rất dài, nhưng nếu mình đang vui vẻ chơi đùa, thì mình thấy thời gian chơi đùa rất ngắn. Do đó, phải đo đạc thời gian quy định bằng đồng hồ, không thể chỉ nói “nhanh” thôi được.

Mỗi điều “nên” hay “không nên” thì phải được định nghĩa chi tiết và định lượng rõ ràng. Thay vì đưa ra tiêu chí là “ăn nhanh” hãy đổi lại là “ăn trong vòng 30 phút” và lấy đồng hồ ra canh giờ đúng 30 phút, chứ không thể áng chừng được. Cũng vậy, thay vì ghi “nhai kỹ” hãy ghi là “nhai 20 lần” hoặc “nhai 20 giây trước khi nuốt”

Bảng điểm phải dựa trên tinh thần cùng thắng, nghĩa là không so sánh thi đua giữa các thành viên, mà chỉ so sánh từng thành viên với tiêu chí chung hoặc mục tiêu của riêng người đó mà thôi. Không nên ghi là “ai ăn nhanh hơn được cộng điểm”, vì đây là tinh thần thắng-thua tranh đoạt. Nên ghi là “ai ăn trong vòng 30’ được cộng điểm”.

Cuối cùng, bảng điểm phải được cập nhật thường xuyên. Nếu những điều NÊN đã được bé thi hành thường xuyên thì nên lấy ra khỏi bảng điểm, để điều NÊN MỚI vào để bé luyện tập. Ngược lại, nếu điều KHÔNG NÊN không còn thường xuyên nữa thì cũng phải được lấy ra khỏi bảng điểm và thay vào là ĐIỀU KHÔNG NÊN MỚI mà bé đang làm lỗi thường xuyên để giúp bé nhớ mà cố gắng không làm điều không nên này nữa. Bảng điểm chỉ có hiệu lực cho trẻ nhỏ dưới 10 tuổi, trẻ lớn sẽ không quan tâm và khó áp dụng.

THƯỞNG CHỨ ĐỪNG HỐI LỘ

Tôi đã từng gặp nhiều phụ huynh tự hào nói với tôi rằng họ chưa bao giờ đánh con mà chỉ động viên khích lệ bằng phần thưởng. Nghe qua thì thấy rất hay, nhưng đến khi hỏi lại thì mới rõ ra rằng cách họ động viên khích lệ bằng phần thưởng này chẳng khác gì hối lộ.

Tôi đã chứng kiến thường xuyên cảnh cha mẹ nói với con “ăn ngoan rồi Mẹ cho ăn kem” hoặc là “học giỏi đi rồi Ba cho đi công viên”. Tức là họ vô tình dạy con ăn vì kem chứ không phải vì cái kết quả tốt đẹp mà việc ăn sẽ mang lại cho bé đó là ăn để có dinh dưỡng và sức khoẻ. Tương tự, học là để có kiến thức nhưng phụ huynh này đã vô tình gieo vào tiềm thức của con học để được đi công viên chứ không phải để có kiến thức.

Đây là một trong những lý do dẫn đến việc là nhiều thanh niên không biết đam mê của mình là gì, từ đó không tìm ra được công việc yêu thích thì làm sao mà thành công được. Vì sao? Vì từ nhỏ đã không làm vì mình thích làm mà dù không thích cũng ráng làm để được cái khác. Khi làm việc mình không thích thú thì sẽ không hết lòng vì công việc mà chỉ làm vừa đủ làm cho có lệ cho xong thôi.

Phụ huynh nên lưu ý rằng phần thưởng hữu hiệu nhất là kết quả của việc làm mà mình thích thú. Một nghiên cứu tâm lý học ở Mỹ đã khuyến cáo rằng kết quả của việc làm yêu thích thì tốt đẹp hơn so với việc làm vì tiền hay vì phần thưởng. Trong nghiên cứu này,

họ quan sát một nhóm trẻ em vẽ tranh tự do. Lần thứ 1, họ mời các em vào và nói "đây là màu, giấy và các con cứ vẽ cho thoả thích trong vòng 30 phút nhé". Lần thứ 2, họ lại mời nhóm trẻ em này đến và nói "đây là màu, giấy và các con cứ vẽ cho thoả thích trong vòng 30 phút nhé, bạn nào vẽ đẹp sẽ được $5".

Họ quan sát thái độ, cường độ, và tốc độ làm việc và so sánh các bức tranh do các bé vẽ trong cả hai lần. Lần đầu tiên, khi không được tiền, các bé vẽ vì thích thú nội tâm, lần sau thì các bé vẽ vì muốn được tiền. Kết quả là trong lần đầu, thái độ vui vẻ hơn, cường độ và tốc độ làm việc cao hơn, các bức tranh màu sắc rực rỡ hơn, hình ảnh phức tạp hơn so với lần sau. Khi hoàn thành xong lần đầu, các em mang tranh của mình ra khoe với Ba Mẹ một cách rất vui sướng và tự hào, nhưng lần sau thì các em mang tranh ra với vẻ căng thẳng, lo lắng vì không biết mình có đạt tiêu chuẩn nhận tiền hay không.

Bài học rút ra từ thí nghiệm trên là chỉ khi người ta làm việc vì đam mê thì người ta mới thật sự hạnh phúc trong công việc, tự hào với kết quả và hiệu quả công việc mới tốt được. Vì vậy, khi quý vị "dụ" con bằng đồ vật thì cũng giống như là những đứa trẻ trong thí nghiệm này được "dụ" bằng tiền, kết quả không thể tốt được. Hãy để cho bé có động lực chính đáng từ sự thích thú của hành động và kết quả chứ không phải từ những thứ như bánh, kẹo, đi chơi, tiền v.v… là những cách hối lộ nguy hại.

Nguy hại tiếp theo của hối lộ là sự mặc cả, đòi tăng giá. Nếu hôm nay Mẹ hứa cho ăn kem để con ăn hết chén cơm, vài bữa con sẽ đòi Mẹ cho thứ khác lớn hơn, đắt tiền hơn như là tôm hùm, hải sản v.v... Nếu hôm nay, Ba cho đi công viên để con học, thì năm sau Ba phải cho đi du lịch con mới chịu học. Chúng ta thấy nhan nhản những cảnh tượng trẻ em đi du học đòi Ba Mẹ gửi tiền, nếu không gửi nó không học nữa.

Trong một chương trình Kỷ Luật Không Nước Mắt ở ngoại ô Sài gòn, tôi còn nhớ rất rõ hình ảnh của một bà cụ ngồi trong góc phòng, nghe chăm chú và nước mắt ngắn dài. Lúc đó, tôi nghĩ thầm Bà cụ này tuyệt vời thật, ở tuổi của Bà thì thường người ta

không cởi mở để đến nghe tôi nói. Tôi thật sự khâm phục Bà. Cuối giờ, Bà đặt câu hỏi thì mới thấy không những khâm phục mà còn vô cùng thương cảm.

Bà: Cô ơi, con tui nó không nghe lời tui, tui phải làm sao?

Ailien: Dạ, con nghĩ là Bà đã ở tuổi này, thì con của Bà chắc chắn đã trưởng thành. Theo quan niệm của người Việt truyền thống thì tuổi nào cũng phải nghe lời cha mẹ răm rắp. Nhưng con đang giới thiệu phương pháp khoa học thì khi đứa trẻ bắt đầu biết lý lẽ, nó đã có quyền có suy nghĩ độc lập, tức là không nghe lời răm rắp, mà chỉ nghe theo khi hợp lý thôi. Vậy thì con Bà không nghe lời Bà là chuyện bình thường.

Bà: Không phải cô ơi, tui nói gì cũng không nghe hết trơn à.

Ailien: Nếu đúng như Bà nói thì làm sao Bà nuôi con được tới giờ này?

Bà: Nó muốn gì thì phải chiều theo thôi à. Cứ phải dụ nó mới được. Hồi nó nhỏ, muốn dụ nó đi học thì phải có quà. Bây giờ, nó lớn rồi nó đòi tiền, tui không có, nó đòi tui bán nhà đưa tiền cho nó.

Ailien: Bà có tính làm vậy không?

Bà: Đâu có được, làm vậy nhà đâu ở nữa.

Ailien: Vậy thì anh đó sẽ làm gì nếu Bà cương quyết không chịu?

Bà: (Bà cụ vừa khóc vừa mếu) Nó đòi tự tử cô ơi. Nó nói tui không làm vậy nó tự tử cho coi, mà tui có một mình nó thôi. Nó tự tử thì làm sao tui sống được, cô ơi.

Đây là câu chuyện hoàn toàn có thật và nó là minh chứng rất cụ thể và sống động để chúng ta thấy cái nguy hại tận cùng của việc hối lộ con. Người Mẹ đáng thương này đã “dụ” con từ nhỏ bằng những món quà nho nhỏ, cho tới bây giờ thì đứa con đòi tăng giá

đến cả cái nhà và mạng sống của nó. Hãy nhìn tấm gương này mà dừng ngay lại việc “dụ” và hối lộ con.

Cái nguy hại lớn hơn của việc hối lộ con là chúng ta tạo ra những con người quen ăn hối lộ trong gia đình thì sẽ ăn hối lộ ngoài xã hội. Nhân sinh quan và quan niệm đúng sai của một con người được hình thành từ khi còn bé, nếu từ nhỏ đứa trẻ không được dạy là hối lộ là sai thì lớn lên, nó có nghe người ta nói bao nhiêu, xã hội có lên án bao nhiêu, nó vẫn không thấy sai, và như vậy nó sẽ tiếp tục làm. Đây là lý do lớn nhất tại sao xã hội chúng ta nhan nhản quan chức tham ô, hối lộ.

Ngày nay, đâu chỉ có quan chức đòi hối lộ, văn hoá bao thư đã ăn sâu trong từng ngóc ngách của cuộc sống, đi bệnh viện, đi trường học, lái xe trên đường … đến việc ngoắc taxi ở phi trường … mà muốn hanh thông thì đều phải lót tay với điều dưỡng, cô giáo, bảo mẫu, cảnh sát giao thông, người điều phối taxi. Chúng ta bực mình khi mình ở trong vai trò là người phải dúi tiền, nhưng khi chính mình là người thi hành công vụ thì không hề nghĩ đến sự khổ sở của người đang phải dúi tiền cho mình.

Một người bạn của tôi từ Mỹ về Việt Nam đến cửa khẩu Tân Sơn Nhất, vui vẻ dúi tiền cho Hải quan. Tôi nói “Sao ông lại tiếp tay cho sự sai trái như vậy? Tui không bao giờ làm điều đó.” Anh chàng trả lời một cách thản nhiên “Dúi vài đồng cho khoẻ cái thân, làm như bà nó hành cho ngồi phi trường bao nhiêu tiếng đồng hồ. Tui đâu có ngu vậy” Nhưng đến khi anh này đọc thông tin mạng về tham những thì anh chàng than phiền là xã hội thối nát. Rất nhiều người tương tự như anh chàng này, họ không thấy mối liên hệ giữa hành động dúi vài đô la và quan chức tham nhũng, họ lại càng không thấy mối liên hệ giữa dụ con bằng cái bánh nhỏ nhoi và hiện thực tham nhũng tràn lan trong xã hội.

Chúng ta là cha mẹ, công việc của mình là nuôi dạy đứa con bé bỏng của mình, nghe có vẻ như là một công việc nhỏ nhoi, không liên quan gì đến những vấn đề to tát của xã hội. Sự thật thì hoàn toàn ngược lại, vì mỗi một quan chức, hay một nhân vật lịch sử đều đã từng là một đứa con bé bỏng của cha mẹ họ, và cha mẹ họ

đã từng làm cái công việc nhỏ nhoi là nuôi dạy họ. Những gì họ từng được dạy đã ảnh hưởng trực tiếp đến suy nghĩ và quyết định của họ trong công việc hằng ngày với cương vị quan chức, và nó ảnh hưởng trực tiếp tới đời sống của hàng ngàn, thậm chí hàng triệu con người trong đất nước và xã hội mà họ đang nắm quyền.

Đọc đến đây, quý vị có cảm thấy sự vĩ đại và tầm quan trọng của công việc nuôi dạy con cái mà chúng ta từng cho là nhỏ nhoi hay không? Hãy dành vài phút để suy nghiệm cho từng hành động và thái độ mình đã dành cho con, vì không có gì bảo đảm con quý vị sẽ thành nguyên thủ quốc gia, nhưng cũng chẳng có gì bảo đảm nó sẽ không thành nguyên thủ quốc gia. Hãy hành xử cho đúng đắn, đừng vì cái thuận tiện trong công việc hằng ngày mà "dụ" con cho xong, để rồi, chính điều đó tạo ra những con sâu mọt gặm nhấm cái dân tộc đã sản sinh ra chúng ta, tàn phá xã hội mà chúng ta đang sống trong đó, và suy đồi cái nền văn hoá mà bao thế hệ ông cha đã xây dựng bằng xương máu.

SỰ KHÁC BIỆT GIỮA THƯỞNG VÀ HỐI LỘ

Thưởng và hối lộ đều cho người ta động lực cố gắng, nhưng thưởng tạo ra sự cố gắng cho cả một quá trình, hối lộ tạo ra sự cố gắng cho một hành động mà thôi. Thưởnng tạo ra người tử tế, hối lộ tạo ra kẻ hèn mạt. Thưởng đúng nghĩa sẽ giúp bé tạo ra động lực bên trong, luôn luôn muốn cố gắng và muốn làm tốt, còn hối lộ tạo cho bé sự lệ thuộc vào động lực bên ngoài, không có thưởng/quà thì không có động lực để cố gắng. Thông điệp của thưởng là "cố gắng sẽ mang lại kết quả", còn thông điệp của hối lộ là "phải ép giá đến cùng để được lợi".

Trong phần bảng điểm, chúng ta có nói là điểm cộng thì được thưởng, nhưng nên nhớ rằng phần thưởng này là phần thưởng cho một quá trình, không phải là thưởng cho từng hành động, vì thưởng cho từng hành động là hối lộ.

Ví dụ: Hành động là "ăn cơm nhanh sẽ được thưởng kem", nhưng

một bên là thưởng và bên kia là hối lộ. Sự khác biệt là bên thưởng thì kết quả cuối cùng của một quá trình, trong đó đầu tiên Ba Mẹ và con ngồi xuống nói chuyện, giải thích lý do cần ăn nhanh cho con hiểu. Sau đó, Ba Mẹ và con cùng thương lượng phần thưởng cho điểm cộng cuối tuần là gì, điểm cộng này gồm tất cả các hoạt động trong tuần trong đó có ăn nhanh. Cuối cùng, vì con ăn nhanh mỗi ngày và làm nhiều việc tốt khác, con được điểm cộng vào cuối tuần. Ba Mẹ có trách nhiệm giữ đúng lời cam kết là thưởng cho con như đã thoả thuận.

Ngược lại, bên hối lộ là Ba Mẹ chưa bao giờ giải thích lý do cần ăn nhanh, chưa bao giờ thoả thuận phần thưởng. Ngày nào Mẹ cũng hối ăn nhanh lên con, ăn nhanh lên con liên tục, nhưng con vẫn cứ ăn chậm, Mẹ cũng cố kiên nhẫn. Một hôm, con vẫn ăn chậm như mọi hôm, Mẹ vẫn hối thúc như thường lệ, nhưng Mẹ không thể chờ đợi và kiên nhẫn được vì Mẹ có việc cần phải giải quyết. Thế là, Mẹ nói “thôi, con ăn nhanh đi rồi Mẹ cho ăn kem”. Thế là dù con chẳng hiểu tại sao cần phải ăn nhanh, con ăn nhanh ngay để được ăn kem. Vậy thì lần sau không có kem thì con sẽ không ăn nhanh.

Dần dà, kem trở thành quen thuộc và nhàm chán, con không muốn kem nữa, con sẽ “tăng giá”, từ kem lên những thứ hiếm hoi và đắt tiền hơn, ví dụ như là tôm hùm …đi công viên, rồi từ công viên, tăng giá lên đi du lịch …Kết quả cuối cùng là gì? Báo chí vẫn đăng tải tin con cái giết Mẹ để cướp nữ trang vàng Mẹ mang trên người, hoặc giết Cha Mẹ để được hưởng gia tài sớm hơn … là vì Cha Mẹ không còn đủ khả năng thoả mãn “cái giá” con đưa ra nổi nữa.

1

Chương #1

ÍCH LỢI CỦA SỰ KHEN TẶNG

Chẳng có ai dạy con là con phải vui khi người ta khen, nhưng bất cứ đứa trẻ nào cũng vui sướng khi được khen tặng.

Chẳng có ai dạy con là con phải vui khi người ta khen, nhưng bất cứ đứa trẻ nào cũng vui sướng khi được khen tặng. Có lẽ thích được khen, được công nhận hay cỗ vũ là bản năng của con người. Khi được khen tặng, trẻ con hay người lớn đều cảm thấy hạnh phúc, phấn chấn và lên tinh thần. Cảm giác phấn chấn này gắn liền với hành động thì nó thúc đẩy cho người ta lập lại hành động đó nhiều hơn nữa.

Vì vậy, khi thấy con làm điều gì tốt, hãy khen tặng vì điều này sẽ không những giúp con hạnh phúc, nó làm cho bé có động lực lập lại hành động đó. Ích lợi tiếp theo là lời khen tặng giúp cho bé cảm thấy sự tốt đẹp của mình được công nhận, được biết đến. Điều này sẽ giúp củng cố niềm tin trong tiềm thức “con là người tốt, con xinh đẹp, con tài giỏi, con có năng lực” . . . Nói chung là con có những yếu tố tốt đẹp của một người tử tế. Tiếng Anh gọi niềm tin này là self-esteem, người có self-esteem cao thì sẽ tự tin, không dễ bị tổn thương bởi lời nói hay hành động vô tình hoặc cố ý của người khác. của người khác.

Chúng ta thấy có nhiều người lớn cảm thấy rất ái ngại và không thoải mái khi được khen là vì những lý do sau: (1) suốt tuổi thơ họ đã được dạy là nhận lời khen một cách vui vẻ là không khiêm tốn. (2) tuổi thơ của họ bị chê bai quá nhiều, nó làm cho họ có niềm tin sâu thẳm trong tiềm thức “mình là người xấu xa, không xứng đáng” nên khi được khen họ thì ý thức hiểu được, nhưng tiềm thức không tin được, tạo ra xung đột giữa tiềm thức và ý thức nên họ cảm thấy không thoải mái.

Song, nếu khen quá đáng, và khen ngay cả khi bé làm điều xấu, thì không những làm cho bé trở thành tự mãn, lời khuyên này còn khuyến khích bé lập lại hành động xấu này, mà nó còn làm cho bé trở thành người chỉ thích được nịnh nọt, chứ không có khả năng tiếp nhận những ý kiến trung thực và chân thành.

Chương #2

TÁC HẠI CỦA SỰ CHÊ BAI

Khi bị chê bai người ta không những buồn mà còn bị tổn thương.

Khi bị chê bai người ta không những buồn mà còn bị tổn thương. Đôi khi lời nói tổn thương còn nặng nề hơn là đánh đập. Đánh đau thì dần cũng hết đau, nhưng sự tổn thương từ lời nói đôi khi kéo dài nhiều ngày, nhiều năm, thậm chí cả đời.

Như trên đã nói nếu suốt tuổi thơ, bé bị chê bai quá nhiều, nó làm cho bé có niềm tin sâu thẳm trong tiềm thức “mình là người xấu xa, không xứng đáng” nên khi được khen thì ý thức hiểu được, nhưng tiềm thức không tin được, tạo ra xung đột giữa tiềm thức và ý thức nên họ cảm thấy không thoải mái. Thêm vào đó, khi họ bị chê, họ sẽ bị tổn thương nhiều hơn là người không có niềm tin này. Điều đáng sợ hơn là họ dễ bị tổn thương tới mức mà khi họ nghe ai nói điều gì đó liên quan đến mình thì dù người nói không hề có ý chỉ trích họ, họ vẫn có cảm giác bị chỉ trích, và bị tổn thương dù người nói không hề muốn tổn thương họ.

Trước đây, tôi là loại người này, tôi còn nhớ khi còn làm việc cho hãng tài chính Morgan Stanley, có lần tôi mời anh bạn người Anh đến nhà chơi. Tôi đã cố gắng trổ tài nghệ nấu ăn của mình, vừa bưng đĩa thức ăn lên thì anh này nói “màu trứng giống phân xu của con nít”. Tôi giận run người đến không nói gì được. Anh này hỏi mãi, tui mới nói là câu nói đó làm tôi cảm thấy bị tổn thương. Anh này nói, “đó chỉ là sự so sánh màu không khéo léo, có gì liên quan đến giá trị của bạn đâu mà bạn bị tổn thương”. Tôi nói “tôi tốn công nấu cho bạn ăn, mà bạn nói đồ ăn tôi nấu giống phân con nít. Ý bạn nói là tôi nấu ăn dở, tôi là người bất tài, đúng không?” Các bạn cùng công ty của tôi cũng không hiểu tại sao tôi lại bị tổn thương nặng nề đến như vậy. Họ thấy là trứng mà ai nấu thì cũng có màu ố giống phân xu thôi, chuyện này không liên quan tới kết luận “tôi là người bất tài”. Sau này, đi bác sỹ tâm lý tôi mới hiểu được nguồn gốc của vấn đề. Tôi lớn lên trong chê bai, chọc ghẹo nên nó mới như vậy.

3

Chương #3

NGHỆ THUẬT KHEN

Rất nhiều người sợ rằng khen con nhiều sẽ khiến con tự mãn.

Rất nhiều người sợ rằng khen con nhiều sẽ khiến con tự mãn. Điều này sẽ đúng khi cha mẹ khen con một cách cẩu thả, nghĩa là thấy gì khen nấy, sai cũng khen và chẳng bao giờ nói thật với con. Còn nếu phụ huynh khen khi con xứng đáng được khen, thì con quý vị sẽ không những không tự mãn mà còn trở nên tự tin hơn. Khi con không xứng đáng được khen thì không khen, và nếu vì vậy mà con cảm thấy buồn cũng là điều tốt vì nó giúp bé hiểu được sự thật và mạnh mẽ hơn.



Khen tặng không chỉ là lời nói. Một ánh mắt hạnh phúc, một nụ cười thoả mãn, một cái gật đầu, vỗ vai, hi-fi (vỗ tay nhau trên cao), lo-fi (vỗ tay nhau dưới thấp) ... đều là những biểu hiện của sự khen tặng và cỗ vũ.

Một đứa trẻ không cần phải đạt được những thành tích cao, thực hiện thành công việc gì đó khó khăn mới có thể nhận được lời khen. Thực chất, chúng chỉ cần làm được những việc bình thường – nghĩa là không hại mình, không hại người, không hư hại đồ vật, không gian dối … là đã xứng đáng nhận được lời khen. Đi học đúng giờ hay ăn cơm tập trung chính là một ví dụ. Nói chung là không làm sai đủ để khen rồi. “ôi, hôm nay thật tuyệt vời, con không làm gì sai cả. Mẹ cảm thấy thật hạnh phúc”.

Thậm chí khi bé làm lỗi, cha mẹ vẫn có thể khen được, “ôi, ngày nào con cũng đập 5 cái chén, hôm nay con chỉ đập 3 cái thôi, con giỏi quá, Mẹ hạnh phúc quá.” Đôi khi chúng ta phải khen tặng và công nhận sự tiến bộ dù chưa hoàn hảo, để bé bớt xấu dần đến khi hết xấu thì mới bắt đầu tốt dần lên được.

Quy tắc khen là lời khen phải trung thực, nhưng không có thì lấy gì mà khen. Không lẽ, khi gặp một cô gái, chúng ta lại nói “em ơi, anh muốn khen em đẹp cho em vui, nhưng rất tiếc em không đẹp”. Câu này dù là sự thật và chân thành nhưng chỉ làm cô ta tổn thương thôi. Song, bạn có đồng ý rằng, một gương mặt dù không đẹp cũng có vài chi tiết đẹp không? Không lẽ chúng ta lại nói “ôi em ơi, dù em không đẹp nhưng cặp lông mày em tuyệt đẹp”. Câu này cũng làm người ta tổn thương. Chúng ta chỉ cần khen cái CHI TIẾT lông mày đẹp là đủ làm người ta vui sướng rồi, nói ra sự thật phũ phàng “em không đẹp” để làm gì cho người ta buồn, đúng không ạ?

Khi chúng ta cam kết nói sự thật, không gian dối nghĩa chúng ta bảo đảm những gì mình nói ra là sự thật, chúng ta không có nghĩa vụ nói tất cả mọi ngóc ngách của sự thật. Tự do ngôn luận là nhân quyền căn bản, nghĩa là chúng ta có quyền nói và có quyền không nói.

Chốt lại, khi nào mình khen con? Bất cứ lúc nào, bất cứ ở đâu, không có lỗi đủ để khen rồi, có lỗi mà ít hơn cũng đủ để khen rồi, đừng đợi tới vĩ đại mới khen. Chúng ta thường thấy nhiều người moi móc mà chê bai, chúng ta là những người văn minh dân chủ, chúng ta sẽ “moi móc mà khen” với điều kiện là mình không khen hành vi sai trái.

4

Chương #4

NGHỆ THUẬT CHÊ

Chê là phạt tinh thần cũng có nghĩa là không khen và không thưởng tinh thần cho nên người bị chê không bị tổn thương tinh thần và tình cảm.

Chủ ngữ không là "con"
Như đã trình bày trong phần Quy tắc thưởng phạt, kỷ luật truyền thống là có thưởng và phạt, nhưng kỷ luật không nước mắt thì chỉ có thưởng và không thưởng, chứ không có phạt. Tương tự, trong kỷ luật truyền thống thì có khen và chê, nhưng trong kỷ luật không nước mắt thì chỉ có khen và không khen.

Chê là phạt tinh thần cũng có nghĩa là không khen và không thưởng tinh thần cho nên người bị chê không bị tổn thương tinh thần và tình cảm. Muốn được như vậy thì không nên dùng chủ ngữ là "con" mà chỉ chê hành động của con. Vì sao?
Khi mình chê là con làm điều xấu, thì ý thức hiểu con là đứa trẻ hư
Ví dụ: Mẹ nói "con đánh bạn nữa rồi" ý thức hiểu là "con đánh bạn" nhưng tiềm thức hiểu la "con hư"
Bố nói "con không chịu ăn à" ý thức hiểu là "con không ăn" nhưng tiềm thức hiểu la "con hư"
Bà nói "sao con không chào bác" ý thức hiểu là "con không chào bác" nhưng tiềm thức hiểu la "con hư"

Cái ý nghĩa "con hư" cứ lập đi lập lại mãi thì bé luôn mang trong mình suy nghĩ rằng nó chính là một đứa trẻ hư thì nó sẽ chán nản và làm mọi việc một cách thiếu suy nghĩ bởi cho rằng "dẫu sao mình cũng đã là một đứa trẻ hư". Do đó khi chê con, không nên dùng chủ ngữ là con.

Vì vậy, thay vì nói là "con làm đổ sữa nữa rồi", (trong câu này chủ ngữ là con), thì hãy nói là "sữa đổ nữa rồi", (trong câu này chủ ngữ là hành động sữa đổ). Thay vì nói "con đánh bạn nữa rồi" thì nói là "bạn bị đánh nữa rồi". Thay vì nói "Con không chào bác à?" thì nói là "ôi, sao bác không được chào nhỉ?" Khi tiềm thức nghe những câu này thì sẽ không hiểu là "con hư" mà hiểu là "hành động hư". Dù trong đầu bé cứ nghe lặp đi lặp lại là "hành động hư", bé không bị cảm thấy mình hư. Dần dà, con hình thành tư tưởng: "Chỉ có hành động xấu, con luôn luôn tốt".

Nói tên hành động rõ ràng

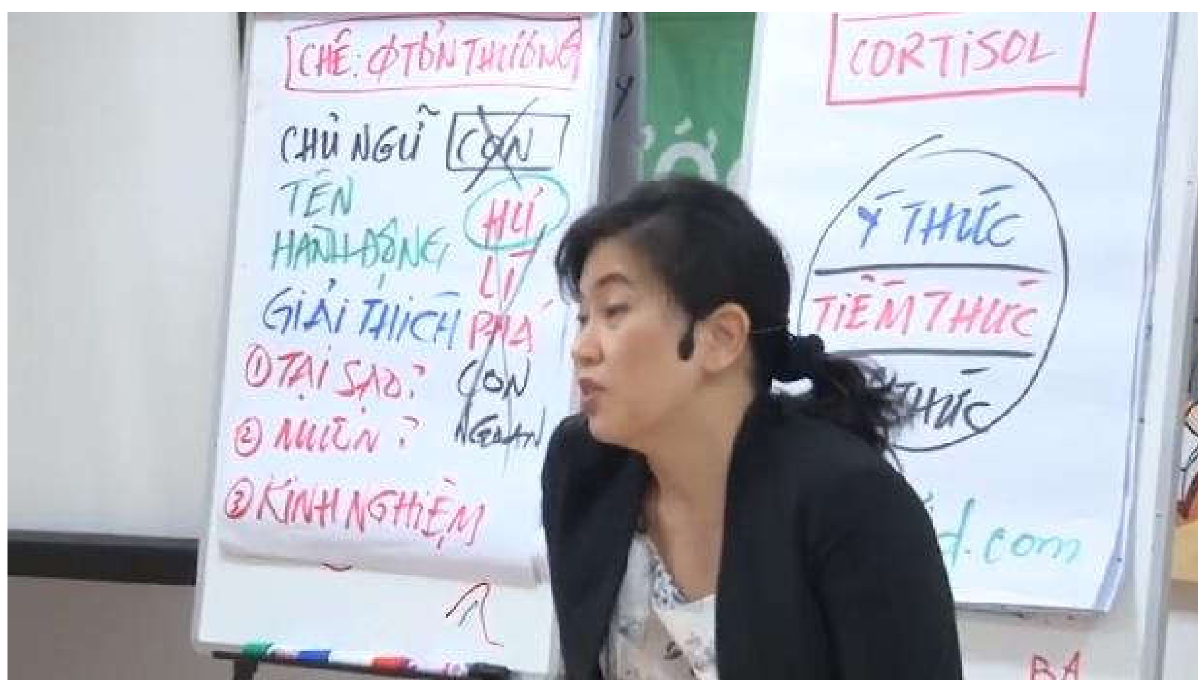
Chúng ta thường nghe cha mẹ Việt Nam khuyên là “đừng hư nhé”, “hãy ngoan nào” “sao mà xấu thế” ... Đây là những câu nói chung chung mơ mơ hồ, chúng không giúp bé hiểu được chính xác hành động nào là xấu/sai để mà sửa chửa vì thường thường bé làm nhiều hành động liên tiếp nhau. Ví dụ: Em bé vẽ lên giấy xong, ngay lập tức quăng cây viết xuống sàn nhà. Mẹ nói “con ơi đừng hư như vậy”, làm sao bé biết là vẽ lên giấy là hư hay quăng cây viết là hư. Nếu bé tưởng là vẽ lên giấy là hư thì bé không vẽ nữa trong khi vẽ là hành động tốt cần được khuyến khích. Vì vậy, thay vì nói là “con ơi đừng hư như vậy”, hãy nói là “con ơi đừng quăng cây viết xuống sàn” thì bé mới biết mà không quăng cây viết và tiếp tục vẽ lần sau.

Ví dụ khác: bé hôn Mẹ, rồi ngay lập tức cắn Mẹ. Mẹ nói “ôi hư thế” thì làm sao bé biết được chữ “hư” này là dành cho hành động hôn hay hành động cắn. Nếu nó tưởng là hành động cắn thì nó thôi cắn, nhưng nếu nó tưởng “hư” là hành động hôn thì từ đó nó không hôn nữa. Do đó, thay vì nói là “ôi hư thế”, hãy nói là “con đừng cắn Mẹ nhé”, như vậy bé mới biết chính xác để mà không cắn Mẹ lần sau.

Thật ra, những từ như “hư”, “lì”, “phá”, “ngoan” này là cách nói chung chung, mơ hồ, là một dạng ngụy biện. Nói chung chung mơ mơ hồ hồ sẽ làm cho người ta nghĩ sao cũng được. Ví dụ, nếu luật ghi là ăn hối lộ 2000USD thì sẽ bị tù 3 năm, thì cứ như vậy mà y án, nhưng nếu luật muốn dung túng hối lộ, họ sẽ ghi là “ăn hối lộ thì bị nghiêm trị”. Vậy thì, nếu là người không quen thì họ nghiêm trị 3 tháng, người không quen không hối lộ thì họ nghiêm trị 3 năm. Luật pháp mà mơ hồ hay quá phức tạp là vì họ muốn cố ý dung túng quan tham.

Nhiều phụ huynh rất bực mình vì khi họ bảo “con ơi đừng ném cây viết”, bé nói “dạ” rồi lại ném cây thước, phụ huynh bảo “đừng ném thước con”, bé nói “dạ” rồi bé ném cái chén. Lúc này phụ huynh nổi giận, “sao Ba biểu không được ném mà cứ ném hết cái này tới cái khác là sao?”

Sự thật, trong suy nghĩ của người lớn, chúng ta biết suy luận, khi ai đó nói đừng ném viết, rồi đừng ném thước . . . thì người lớn suy luận được rằng điều đó nghĩa là đừng ném gì cả. Rất tiếc, trong suy nghĩ đơn giản của cái não non nớt của bé, bé chỉ hiểu không được ném thước thì bé không ném thước nữa, bé ném thứ khác. “ủa, Ba biểu không ném viết, không ném thước mà. Mình đâu có ném viết, ném thước nữa đâu, mình ném chén mà, sao Ba lại la nhỉ”



Tìm hiểu lý do để mà phân biệt động cơ đúng sai của con

Có rất nhiều hành động thoạt nhìn thì có vẻ là xấu, nhưng nếu mình tìm hiểu thì hoàn toàn có lý do chính đáng. Ví dụ: Mẹ đang ngồi nói chuyện với khách thì bé con 5 tuổi đập cái bảng rầm rầm. Mẹ quay sang, “đừng đập bảng nữa con” rồi quay lại nói chuyện với khách tiếp tục. Đứa bé lại tiếp tục đập bảng rầm rầm. Mẹ giận quá, chạy sang tét vào mông con vài cái, “bảo không được đập bảng nữa mà vẫn cứ đập”. Sau này qua câu chuyện kể lại của người xung quanh, Mẹ mới vỡ lẽ ra là hôm đó thằng bé gọi Mẹ mãi vì nó muốn đi ị. Mẹ không nghe nên nó mới đập cái bảng để gọi được Mẹ. Trong trường hợp này, thằng bé có lý do hoàn toàn chính đáng, nhưng Mẹ chỉ dùng sự suy luận một chiều của mình là “con hư, làm ồn trong lúc Mẹ có khách.

Con hư vì Mẹ đã bảo không đập bảng mà vẫn cứ đập". Nếu như Mẹ hỏi "tại sao con đập cái bảng, con cần gì?" thì Mẹ đã không phải nổi điên lên mà đánh oan con như vậy.

Điều quan trọng là chúng ta cần tìm hiểu động cơ của con để bảo đảm nhu cầu chính đáng của con. Chúng ta lớn lên trong môi trường mang tính vua-tôi độc tài, truyền thống kính trên nhường dưới cho nên rất nhiều trường hợp là nhu cầu của trẻ em đã không được bảo vệ thích đáng. Tôi còn nhớ khi còn bé, trong nhà mọi thứ đều ưu tiên cho ông bà, trong đám giỗ, thức ăn ngon nhất mang lên bàn dành cho ông và các chú, kế tiếp là bàn dành cho các cô, những thứ còn lại mới mang xuống mâm dưới đất cho trẻ con.

Con nít thì có nhu cầu hoạt động vì chúng có quá nhiều năng lượng, nhưng phải ngồi yên vì chạy chơi ồn ào làm ông bà khó chịu. Tức là nhu cầu của ông bà quan trọng hơn nhu cầu của con nít. Đây là một sự bất công và vô lý.

Tôi đồng ý rằng ông bà già yếu, cần được ưu tiên, nhưng con nít cũng yếu ớt, chúng cũng phải được ưu tiên. Suy cho cùng thì nếu nói về tình không thể ưu tiên ai hơn được vì cả hai đều yếu ớt, nhưng nói về lý thì ưu tiên cho trẻ em hợp lý hơn vì trẻ con còn một đời để lớn, để cống hiến, còn người già thì sắp ra đi rồi. Đồng ý là người già đã cống hiến suốt một đời, bây giờ họ phải được ưu tiên, cho nên nếu có đủ nguồn lực để ưu tiên cho cả hai là tốt nhất, nhưng chỉ có đủ để ưu tiên cho một trong hai, thì phải ưu tiên cho trẻ em.

Những nhu cầu chính đáng của một con người đã được trình bày trong phần nhân quyền căn bản, một đứa trẻ vừa mới sinh ra được một phút thì cũng là một con người. Do đó, bé có toàn quyền hưởng được nhân quyền như một người trưởng thành hay một người một trăm năm tuổi. Nếu người già được tôn trọng thì trẻ em cũng phải được tôn trọng, đó mới thật sự là bình đẳng và văn minh.

Xin nói thêm ở đây là nhu cầu chơi đùa của trẻ em thường ít được coi trọng đúng mức. Chơi đùa là cách trẻ em học hỏi, tìm hiểu thế giới quanh mình, cho nên cha mẹ phải tạo mọi điều kiện cho trẻ em chơi đùa tò mò để giúp bé phát triển lành mạnh. Trong chương trình CHA MẸ HỒN NHIÊN, chúng ta sẽ nói rất nhiều về cách chơi đùa với trẻ để giúp trẻ phát triển não và tư duy nhanh hơn.

Rất nhiều gia đình Việt Nam ép buộc con nít ngồi im để người lớn được “yên” tức là chúng ta đã đem cái quyền làm người lớn để lấn áp trẻ em, bắt trẻ em phải “hy sinh” cái quyền được chơi đùa để người lớn “hưởng” cái quyền được “yên”. Thật là bất công, vô lý, độc tài và chậm tiến.

Giải thích cho con hiểu để mà phân biệt đúng sai

Sau khi tìm hiểu lý do con hành động thì mình phải giải thích những điều sau đây:
Lý do có chính đáng hay không,
Tại sao lý do đó chính đáng, hoặc không chính đáng
Trong quan điểm nào thì lý do này là chính đáng, và quan điểm nào thì lý do này không chính đáng
Hành động đó là đúng hay sai
Tại sao hành động đó là đúng, hoặc sai
Trong trường hợp nào thì hành động này là đúng, và trường hợp nào thì hành động này là sai.

Tôi thường thấy là rất nhiều cha mẹ chỉ có ra lệnh cho con làm này làm kia mà không giải thích tại sao con không nên/nên làm điều gì đó. Khi trẻ không hiểu nguyên nhân thì bé ngừng hành động này thì sẽ làm hành động khác, hoặc làm lần này nhưng không làm lần sau.

Ví dụ: Bố đi làm về mệt và bị nhức đầu như búa bổ, nhưng con bé 4 tuổi gõ cây viết lên bàn. Bố bảo “đừng gõ viết nữa con”, đứa bé ngừng gõ. Lát sau, bé cầm cái đồ chơi nhựa đập lên sàn. Bố bảo “đã bảo là đừng gõ mà, đưa cái đồ chơi cho bố”, rồi giật lấy đồ chơi trên tay bé. Đứa bé bắt đầu hơi mếu, nhưng ngay lập tức bé tìm ra trò thay thế, bé lấy cây thước gõ lên tủ. Thế là Bố nổi cơn lôi đình tét mông bé và mắng “Bố đã bảo không làm ồn, mà cứ lì là thế nào”.

Bé sẽ không hiểu được tại Bố lại bảo con không nghe lời. Con nghe lời rõ ràng mà. Gõ cây viết lên bàn, đập đồ chơi lên sàn, và gõ cây thước lên tủ là 3 hành động hoàn toàn khác nhau trong suy nghĩ của bé, nhưng trong suy nghĩ của Bố cả ba hành động đều là làm ồn. Vì vậy, Bố cảm thấy là bé không nghe lời mặc dù sự thật là bé đã rất nghe lời. Chính Bố là người có lỗi chứ không phải là bé vì Bố đã không giải thích rõ ràng và đã dùng quyền làm Bố cưỡng ép bé không được hành động mà không cần hỏi lý do tại sao bé làm như vậy.

Bố nên làm gì trong trường hợp này? Đó là đầu tiên hỏi lý do tại sao con gõ cây viết và giải thích tại sao con không nên gõ cây viết, và giới thiệu trò chơi không phát ra tiếng ồn.

Bố: Tại sao con gõ cây viết

Con: Con thích như thế

Bố: Con thích tiếng ồn, hay là con thích nhúc nhích

Con: Con không biết

Bố: Con ơi, Bố bị đau đầu lắm, tiếng ồn sẽ làm Bố đau thêm. Vì vậy, con chơi thế nào mà không phát ra tiếng ồn nhé. Đây, Bố cho con thú nhồi bông cho con chơi nhé. Cám ơn con.

Trường hợp tốt nhất là bé hiểu lý do từ đó về sau sẽ không làm ồn nữa.

Trường hợp thường gặp là lát sau, bé sẽ đập đồ chơi xuống đất vì bé còn quá nhỏ, chưa hiểu ngay sau lần giải thích đầu tiên. Lúc này, Bố cần giải thích một lần nữa "Lúc nãy Bố nói tiếng ồn làm Bố đau đầu đúng không? Con đập đồ chơi lên sàn phát ra tiếng ồn đấy. Làm Bố đau đầu lắm. Thôi nhé. Chơi thứ khác, đừng đập ồn như thế nhé. Bố cho con thú nhồi bông cho con chơi nhé. Cám ơn con."
Trường hợp xấu nhất là sau lần giải thích thứ hai, bé lại gõ thước lên tủ. Bố nên hiểu rằng một là bé chưa đủ khả năng hiểu và hành động đúng đắn, hai là nhu cầu hoạt động của bé quá lớn bé không đủ khả năng kiềm chế, ba là bé không nghĩ ra được trò chơi nào không phát ra tiếng ồn. Bố nên tìm cách "sống với lũ" bằng cách là đi chỗ khác, lấy bông nhét tai để khỏi nghe tiếng ồn, lấy tất cả những đồ vật có thể phát ra tiếng ồn xa tầm tay bé, hoặc chỉ cho bé chơi cái gì đó mà không phát ra tiếng ồn. "Bố cho con thú nhồi bông cho con chơi này. Cám ơn con."

Rút ra bài học kinh nghiệm, đề nghị hành động cho lần sau
Cha mẹ thường hay không thích con làm lỗi, nhưng tôi cho rằng những lỗi nho nhỏ xảy ra hằng ngày là cơ hội để cha mẹ giải thích cho con những bài học lớn hơn trong cuộc đời về lẽ phải, đối nhân xử thế, cách cân nhắc tình lý, và giải quyết vấn đề. Lỗi nhỏ hằng ngày của bé là CƠ HỘI để Bố Mẹ dạy những bài học lớn hơn và trừu tượng hơn.

Ví dụ: Một bé quăng cây viết xuống sàn. Phản ứng thường gặp của phụ huynh Việt Nam là "chơi gì ngu vậy con? Không được quăng cây viết nữa nghe không?" Cách phản ứng này không những làm bé bị tổn thương tinh thần mà không hề tìm hiểu tại sao bé làm như vậy, cũng không hề chỉ bé hiểu tại sao hành động này sai, và làm gì khác hơn lần sau cho đúng.

Trong trường hợp này, cha mẹ cần làm như sau:
Mẹ: Tại sao con quăng cây viết?

Bé: Tại vì vui.

Thường thì tới đây, nhiều người sẽ phá lên cười hoặc nỗi đoá "vui gì ngu vậy", nhưng tôi xin đề nghị như sau.

Mẹ: Àh, con thích vui. Tìm vui là nhu cầu chính đáng, lần sau con có quyền tìm vui. Nhưng mà con tìm vui bằng cách quăng cây viết thì hư viết rồi lấy đâu mà vẽ nữa. Mai mốt, con muốn tìm vui thì quăng cái gì không hư như là cái gối hay là thú nhồi bông nha. Mình đừng tìm vui bằng cách phá hoại con há.

Trong cách nói chuyện này, người Mẹ đã mở rộng bài học từ hành động nhỏ bé là quăng cây viết sang bài học đạo đức rộng hơn là không tìm vui bằng cách phá hoại, và cũng dạy cho biết là bé có quyền thoả mãn nhu cầu tìm vui chính đáng của mình bằng cách không làm hư hại đồ vật. Mẹ cũng dạy cho bé cách giải quyết vấn đề hiệu quả là làm sao để được ích lợi mà không làm hư hại.

Ngược lại, nếu chỉ ra lệnh "không được quăng cây viết nữa nhé" mà không giải thích thì bé sẽ không quăng cây viết, bé quăng cây thước, quăng ly nước còn nguy hại hơn. Khi ép buộc bé không được quăng cây viết, cũng đồng nghĩa với việc không công nhận nhu cầu chơi đùa là chính đáng và từ chối sự thoả mãn nhu cầu chính đáng. Khi lớn lên, bé không biết giải quyết vấn đề hiệu quả mà chỉ biết dùng quyền lực để chèn ép người khác vì quyền lợi của mình, hoặc để cho người khác chèn ép mình và chọn con đường "hy sinh" để được yên thân.

Tấn công vấn đề, không tấn công con người

Nhiều trường hợp trẻ bị đánh "nhừ tử" vì ăn trộm tiền của bố mẹ. Nhưng sự thật động cơ bé ăn cắp tiền là để giúp đỡ bạn bè vượt qua khó khăn. Chúng ta cần phân tích rõ rằng ăn cắp là hành động xấu nhưng động cơ giúp bạn bè thì lại là động cơ tốt. Lúc này, nếu chúng ta giải quyết vấn đề bằng cách trên hoặc chỉ đích danh bé là một đứa trẻ hư thì nghĩa là bạn đang tấn công con người. Cách này không làm cho bé hiểu ra mình sai ở đâu và phải sửa thế nào. Ngược lại, nó có thể đem đến trong tâm trí con một vết hằn xấu về việc giúp đỡ người khác là xấu, để từ đó, bé ngần ngại hơn trong việc giúp đỡ mọi người.

Có một phụ huynh, tạm gọi là anh H ở Hà Nội, tâm sự với tôi rằng, khi anh còn bé anh có người anh họ rất hào phóng, mỗi lần cậu bé H sang mượn gạo thì người anh họ dúi thêm một bọc nhỏ và nói, "cái này anh cho, không cần trả nhé". Cậu bé H cảm mến hành động đó và học hỏi theo. Có một hôm, hàng xóm đến mượn gạo, cậu bé H, dúi thêm một gói nhỏ tặng. Mẹ cậu bé bắt gặp, đánh cho nhừ tử "sao ngu thế, nhà mình nghèo mà đi cho thì lấy gì mà ăn." Từ đó cậu không dám cho ai cái gì nữa. Bây giờ lớn lên, thành chủ doanh nghiệp giàu có. Anh H cũng có tâm học đạo và muốn thực hành bố thí, nhưng cứ mỗi lần bố thí là cảm giác vô cùng khó chịu, rất muốn bố thí nhưng ít khi thực sự làm được.

Trở lại câu chuyện bé ăn cắp tiền để giúp đỡ bạn vượt khó khăn. Chúng ta thấy rõ, bé là người tốt, chỉ có hành động là xấu thôi. Hãy tấn công vấn đề là "hành động ăn cắp" đừng tấn công con người nhân hậu muốn giúp đỡ bạn bè. Vì vậy, cha mẹ cần làm như sau:

Ba Mẹ: Tại sao con ăn cắp tiền? Con cần tiền để làm gì?

Con: Con muốn giúp bạn con, nó không có tiền đóng tiền học.

Lúc này, Ba mẹ phải công nhận là con mình rõ ràng là tấm lòng nhân ái muốn giúp đỡ bạn trong cơn hiểm nghèo. Hãy ca ngợi lòng nhân ái này

Ba Mẹ: Con muốn giúp bạn, giỏi lắm. Ba Mẹ rất tự hào con là người nhân ái.

Con: (gật đầu)

Ba Mẹ: Nhưng theo con hành động ăn cắp là đúng hay sai?

Con: Nhưng mà con không có tiền để giúp nó.

Ba Mẹ: Đúng, con không có tiền để giúp nó. Bây giờ, con trả lời cho Ba Mẹ đi, hành động ăn cắp tiền là hành động đúng hay sai?

Con: Dạ sai

Ba Mẹ: Giỏi, con biết phân biệt đúng sai là tốt rồi. Vậy con biết là ăn cắp tiền là sai, mai mốt con có lập lại hành động sai này không?

Con: Nhưng mà bạn con nó cần tiền đóng tiền học, không thì nó sẽ phải nghỉ học.

Ba Mẹ: Đúng, mình phải làm gì đó để giúp nó không bị nghỉ học. Mình phải làm gì đó để có tiền giúp bạn. Mẹ đồng ý, nhưng con không thể làm hành động sai dù biết nó sai được. Vậy con nghĩ coi, có cách nào có tiền mà không phải ăn cắp không?

Con: dạ, về xin Ba mẹ, . . . nhưng mà con sợ Ba Mẹ không cho.

Ba Mẹ: Có thể Ba Mẹ không cho, cũng có thể cho, con chưa thử mà đã đoán như vậy thì không chính xác. Nếu Ba Mẹ không cho thì có cách nào khác có tiền để khỏi ăn cắp không?

Con: uh… thì con đi xin Bà nội,

Ba Mẹ: Nếu Bà nội không cho thì làm gì?

Con: uh … con không biết.

Ba Mẹ: Thì con đi xin cô, dì, chú, bác, anh, chị. Con đi mượn ai đó, sau này tìm cách trả. Con đi quyên góp từ thiện có được không? Nếu con là người lớn thì con đi làm kiếm tiền, con đi vay ngân hàng….

Con: (gật đầu . . . tỏ vẻ ân hận)

Ba Mẹ: Con ơi, có rất nhiều cách để giải quyết vấn đề. Ăn cắp thì dễ hơn là vắt óc nghĩ ra cách giải quyết lương thiện. Nhưng con có muốn bị người khác ăn cắp của mình không? Nếu không thì dù khó cũng phải cố gắng vắt óc ra mà tìm cách để sống lương thiện con à. Người lương thiện sống hiên ngang trong tự hào, người không lương thiện sẽ rụt rè sợ sệt, giấu diếm vì sợ khi người ta biết hành động xấu xa của mình thì sẽ bị trừng phạt. Con có đủ nghị lực và trí thông minh để sống lương thiện mà, đúng không? Lần sau, con cần tiền hay bất cứ điều gì, hãy thẳng thắn nói cho Ba Mẹ biết, Ba Mẹ sẽ giúp con tìm cách giải quyết một cách lương thiện nha.

Tóm lại, khi thấy con có hành vi tốt không bình thường hoặc xấu một cách nghiêm trọng thì chúng ta phải phân tích đâu là ĐỘNG CƠ, HÀNH ĐỘNG và KẾT QUẢ.

Rất nhiều trường hợp
Động cơ tốt, hành động tốt, kết quả tốt → Khen động cơ, khen hành động, khen kết quả. Ví dụ: Bé thấy Mẹ làm việc mệt, bé giúp Mẹ và vì vậy việc xong nhanh hơn, Mẹ đỡ mệt hơn.

Động cơ tốt, hành động tốt, kết quả xấu → Khen động cơ, khen hành động, an ủi kết quả, đưa ra phương pháp làm tốt hơn lần sau. Ví dụ: Bé thấy Mẹ làm việc mệt, bé giúp Mẹ nhưng chưa biết làm, đổ bể làm Mẹ phải đi dọn còn mệt hơn. Không la rầy than phiền vì đổ bể, mà hãy động viên “con ơi, con biết giúp Mẹ là giỏi lắm. Cám ơn con. Lỡ đổ rồi. Không sao, con đã rất cố gắng. Lần sau, khi tay mình có xà phòng thì nó trơn, mình phải đỡ ở dưới cái chén để nó khỏi tuột ra nha”

Động cơ tốt, hành động xấu, kết quả tốt → Khen động cơ, công nhận kết quả tốt, phân tích tại sao hành động là xấu, đưa ra những

hành động thay thế cho lần sau. Ví dụ: Bé teen thấy một người đi đường làm rơi đồ vật, bé chạy xe vượt đèn đỏ để rượt kịp và trả cho người đó. Rất may là không bị tai nạn xe cộ. Hãy khen tặng động cơ tốt và kết quả tốt, nhưng phải phân tích rằng hành động này sai, vi phạm luật giao thông và rất nguy hiểm, nhưng không nên la mắng hay phạt. Phân tích cho bé hiểu nếu không vượt đèn đỏ thì người đi mất, họ chỉ mất một đồ vật thôi, nhưng nếu con bị tai nạn thì có thể tàn tật hoặc chết. Không thể chấp nhận rủi ro chết vì kết quả mất đồ được.

Động cơ tốt, hành động xấu, kết quả xấu □ Khen động cơ, phân tích tại sao hành động và kết quả là xấu đưa ra những hành động thay thế cho lần sau. Ví dụ: Bé thấy bạn không có tiền đóng học phí, bé ăn cắp tiền của Mẹ để giúp bạn, và Mẹ thiếu tiền đi chợ. Hãy khen tặng động cơ giúp bạn, phân tích ăn cắp là không đúng, hậu quả là Mẹ thiếu tiền đi chợ, cả nhà ăn không đủ hoặc không ngon, và chỉ cho bé cách lần sau đi xin, mượn hoặc quyên góp từ thiện.

Động cơ xấu, hành động tốt, kết quả tốt → Công nhận kết quả và hành động là tốt, phân tích tại sao động cơ là xấu. Ví dụ: Bé thấy bạn con nhà giàu, trong lòng ganh ghét, không thèm đi chơi với bạn nữa, chú tâm học tập để bạn phải ganh tỵ lại, vì vậy kết quả học tập tăng cao. Nếu khi trò chuyện cha mẹ tìm ra được động cơ này thì phải phân tích rằng đây là động cơ xấu. Trong việc học, động cơ tốt là vì muốn có kiến thức, muốn hiểu biết, còn lại học để hơn người khác, học để lên mặt, học để có cái bằng, học để cha mẹ tự hào . . . đều là những động cơ không chính đáng. Hãy khen tặng bé là ít nhất bé chỉ có động cơ xấu chứ không có hành động xấu.

Động cơ xấu, hành động tốt, kết quả xấu → Khen hành động, phân tích tại sao động cơ và kết quả là xấu, khuyến khích con cần phải nghĩ đến hậu quả trước khi hành động. Ví dụ: Khi bé thấy Mẹ khen chị biết giúp đỡ Bà, bé ganh tỵ trong lòng, muốn chứng tỏ mình giỏi hơn chị, bé giúp Bà, nhưng vì Bà biết bé chưa đủ khả năng, Bà không cho làm, bé vẫn cương quyết giành làm, và làm bể đồ đạc, bé uất ức quá hét lên “Bà không cho con làm, Bà giành nên mới bể

chứ, rồi Bà cứ khen chị là giỏi.” Hãy phân tích cho bé hiểu hành động giúp Bà là rất tốt, nhưng giúp Bà vì muốn cho Bà đỡ mệt thì mới là động cơ tốt, còn giúp Bà vì ganh tỵ với chị là động cơ xấu. Bà không cho làm không phải vì Bà không muốn Bé giúp mà vì Bà hiểu rằng Bé chưa đủ khả năng, kết quả là bé làm bể đồ đạc.

Động cơ xấu, hành động xấu, kết quả tốt Công nhận kết quả là tốt, phân tích tại sao động cơ & hành động là xấu. Ví dụ: Bé thấy bạn được cô giáo thương nên ganh tỵ trong lòng. Hôm đó, bé thấy bạn lấy đồ của cô giáo, bé lấy lại để đưa cho cô giáo. Kết quả tốt vì cô giáo tìm lại được đồ mất cắp, nhưng sự thật hành động của bé là ăn cắp của bạn để trả lại cho cô để mà cô thương bé hơn. Trường hợp này hiếm hoi và rất khó tìm ra sự thật về động cơ của bé, nhưng nếu tìm ra được thì phải giải thích cho bé hiểu ganh tỵ là xấu, và dù là lấy lại đồ ăn cắp của người đã ăn cắp thì chính mình cũng đang ăn cắp. Hai sai không tạo thành một đúng được. Không phải vì người ta sai cho nên hành động sai của mình trở thành đúng được.

Động cơ xấu, hành động xấu, kết quả xấu. Cha mẹ không nên rầy la, đánh mắng mà phải giải thích rõ ràng, chi tiết, phải kiên nhẫn lắng nghe để giải toả hết tất cả các ngõ ngách trong suy nghĩ của bé. Đôi khi bé không biết đó là động cơ xấu, không hiểu có là hành động xấu, hay kết quả xấu. Ví dụ: Bé xả rác vì lười biếng mang rác đến thùng rác ở xa. Động cơ là lười biếng là xấu, xả rác là hành động xấu, kết quả là rác làm dơ bẩn cũng xấu. Nhưng bé không biết đó là sai vì bé thấy trong xóm ai cũng làm, cho nên cha mẹ phải giải thích, người ta làm sai mình đừng bắt chước.

Nên nhớ rằng TẤN CÔNG CON NGƯỜI thay về tấn công vấn đề là một dạng nguỵ biện. Ví dụ, nếu người A nói dối, và người B lên án. Người A hổ thẹn, thay vì nhận lỗi và xin lỗi, người A quay sang tấn công người B “Anh cũng từng nói dối chứ bộ chỉ có mình tui sao mà nói tui.” Đúng là B cũng từng nói dối, nhưng điều đó không có nghĩa B sai khi nói ra sự thật là A nói dối. Dù B có nói dối hay không có nói dối, thì sự thật mà B nói ra vẫn là sự thật: đó là A nói dối. Nhưng nếu B là người yếu bóng vía, khi nghe A lên án mình thì sợ hãi trốn đi, thì A sẽ thoát nạn.

Trong chương trình CHA MẸ HỒN NHIÊN chúng ta sẽ nói rất rõ về tất cả các dạng NGỤY BIỆN, chứ không riêng gì dạng ngụy biện trên đây, để bạn có thể dạy con từ nhỏ biết nhận dạng ngụy biện thì khi trưởng thành bé đỡ bị người ta lừa phỉnh.



TÌM HIỂU CÁC KHÓA DÀNH CHO CHA MẸ

Hãy luôn cập nhật những kiến thức mới nhất bằng cách thường xuyên truy cập trang web Bạn Của Bé hoặc tham gia các khóa học của Trần Thị Ái Liên trên đây.



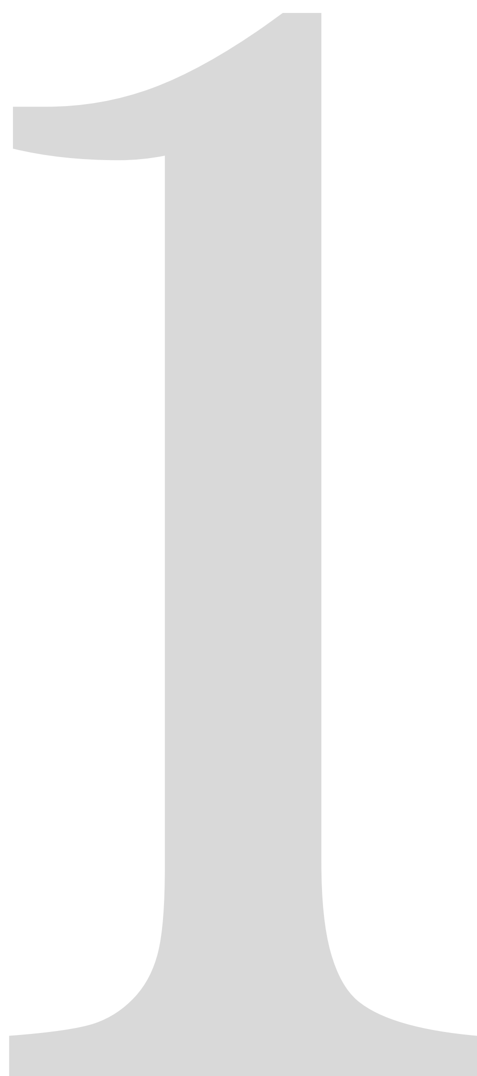
TÌM HIỂU NGAY >>>



Lời cảm tạ

Xin chân thành cảm ơn rất nhiều phụ huynh, bạn bè, đồng nghiệp, sinh viên, tình nguyện viên, nhân viên, gia đình, đối tác đã trực tiếp hoặc gián tiếp đóng góp vào sự thành công của "Kỷ luật không nước mắt"

Trần Thị Ái Liên



Chương #1

LÀM GƯƠNG VÀ NOI GƯƠNG

Khi bạn khuyên, bé chẳng nghe cũng chẳng nhớ đâu, nhưng khi bạn làm bậy, bé thấy liền, và bé bắt chước, chúng sẽ bắt chước tất cả những gì người lớn làm, không hiểu cũng chẳng có chọn lựa.

Một nhà văn Mỹ đã nói “Bạn đừng lo lắng khi con bạn không giỏi lắng nghe mà hãy sợ hãi vì con bạn rất giỏi quan sát”. Nghĩa là khi bạn khuyên, bé chẳng nghe cũng chẳng nhớ đâu, nhưng khi bạn làm bậy, bé thấy liền, và bé bắt chước, chúng sẽ bắt chước tất cả những gì người lớn làm, không hiểu cũng chẳng có chọn lựa.

Nhiều cha mẹ than phiền là “sao tui khuyên bao nhiêu nó cũng không nghe, nó cứ làm ngược ý tui”. Phần lớn những trường hợp này là vì tất cả chúng ta, trong đó có bản thân tôi, đôi khi “nói một đằng làm một nẻo”, sự khác biệt là người ít người nhiều. Chính tôi luôn luôn cố gắng “nói sao làm vậy” nhưng khi nghĩ lại vẫn thấy là mình vẫn còn “nói một đằng làm một nẻo” vì thói quen, không để ý hay vì vô thức. Vì vậy, khi thấy hành động của con ngược với lời khuyên của mình thì hãy kiểm tra lại hành động của mình.

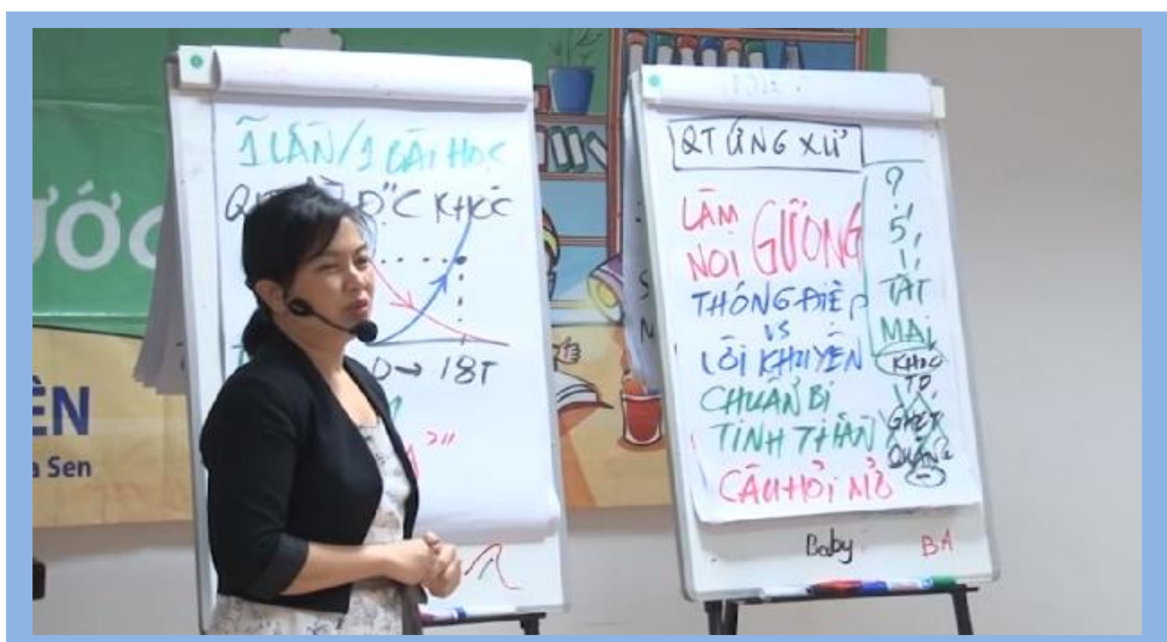
Ví dụ: Rất nhiều phụ huynh hỏi tôi là “chị ơi, sao con em nó hung hăng quá, nó đánh em nó mãi. Khuyên giải bao nhiêu cũng không được” Tôi hỏi “vậy thì mỗi lần nó đánh em, chị khuyên giải không được thì chị làm gì?” Câu trả lời rất quen thuộc “tôi không muốn đánh nó tí nào, nhưng nói không được thì làm sao bây giờ, đành phải tẩn cho nó một trận”. Rõ ràng, chính hành động chị này đánh con đã làm gương cho con đánh em.

Ví dụ khác: nhiều phụ huynh than phiền “cô ơi, nhà tôi lương thiện bao đời nay, nhưng đẻ ra thằng con nói dối, tôi không biết làm thế nào, hổ thẹn và đau khổ lắm cô ạ”. Tôi không lạ gì chuyện này, và hỏi “nếu anh không muốn tiếp khách khi khách đến đột ngột, anh có bảo con anh ra chào khách và nói là bố không có nhà không?
Nếu bị đòi nợ, anh chưa muốn trả vì anh dành tiền này để trang trải những việc cấp bách hơn, anh có ra nói với người ta trước mặt con anh là anh không có tiền không?” Người hỏi đỏ mặt gật gù. Những câu nói dối này, nghe như vô hại và nó thường xuyên được dùng bởi rất nhiều người trong chúng ta. Chính những hành động và câu nói vô tình này đã là bài học đáng nhớ, là “gương sáng” cho con noi theo.

Hãy cẩn thận với hành động của mình vì sự thật thì KHÔNG CÓ CÁCH DẠY CON NÀO CÓ THỂ THAY THẾ CHO VIỆC LÀM GƯƠNG CHO CON.

Ví dụ khác: Một người hét rất lớn tiếng với con “Mẹ đã biểu là phải nói năng nhỏ nhẹ mà sao con cứ hét om sòm vậy” Rõ ràng, lời khuyên của người mẹ ngược với thông điệp đến từ hành động. Mẹ biểu con không được lớn tiếng, nhưng chính mẹ đang hét lớn khi nói với con câu này. Con sẽ chẳng nhớ lời khuyên đâu, nó chỉ bắt chước hét lớn thôi.

Bên cạnh việc làm gương cho con, việc NOI GƯƠNG CON cũng là một hành động cần thiết. Khi chúng ta chỉ nói làm gương cho con, mà không noi gương từ con, điều đó vô tình hàm ý là mình giỏi, con dở ẹc, chúng chẳng có gì để chúng ta noi theo, nhưng chúng ta biết rằng con cái chúng ta có rất nhiều điều để chúng ta noi theo mà. Ví dụ, trẻ em rất hồn nhiên và sáng tạo, người lớn không ai bằng được, vậy chúng ta nên noi theo các em chứ. Cái tuyệt vời nhất của trẻ em là chúng có khả năng tự làm mình vui tốt hơn người lớn nhiều. Tuyệt vời hơn nữa, chúng sống trong hiện tại, chúng rất dễ bỏ qua và tha thứ, còn người lớn thì sống trong ân hận, đau buồn của quá khứ, và lo lắng của tương lai rồi quên mất cái hiện tại. Đây là điều mà chúng ta rất cần noi gương trẻ em.



Trong chương trình CHA MẸ AM HIỂU, tôi thường đề nghị phụ huynh hãy đồng thanh câu nói sau đây như là kim chỉ nam cho mọi việc của con họ: “Đối với trẻ em, mọi việc đều là trò chơi, mọi thứ đều là đồ chơi, mọi nơi đều là chỗ chơi, mọi lúc đều là giờ chơi, và mọi người đều là bạn chơi”. Vì vậy, chúng ta hãy biến công việc ăn, tắm, ngủ, học, đi vệ sinh thành trò chơi ăn, trò chơi tắm, trò chơi ngủ, trò chơi học và trò chơi đi vệ sinh thì con bạn sẽ tham gia rất nhiệt tình. Nhiều phụ huynh nói “sao tui cũng làm vậy mà nó không chơi?” Mình đành phải nói thật là “Đây là lý do chị phải đến khóa học chuyên sâu để mình sẽ cầm tay chỉ việc, vì nói nghe dễ, làm thì rất khác cho nên có người làm được ngay, nhưng ai không làm được thì mình sẽ hướng dẫn kỹ hơn”. Nhiều người khi chơi với con, họ không cho con chơi theo cách con muốn, mà họ cứ liên tục chỉnh sửa và buộc con chơi theo cách của họ thì làm sao mà vui được, và không vui thì con không tham gia, thế thôi.

Cái lý do chính nhất làm cho phụ huynh biến công việc thành trò chơi không thành công là vì họ vẫn làm với mục đích cho xong việc chứ không phải làm với mục đích để vui.

Tôi còn nhớ khi tôi còn nhỏ, tôi ngồi với đống sách cả ngày và ngày này qua ngày khác, tôi chẳng thấy chán vì dù tôi, cô bé 5 tuổi, không biết đọc sách nhưng tôi biết lật sách, tôi biết tưởng tượng là tôi đang đọc sách, hoặc tôi xem hình, hoặc tôi đóng vai cô giáo rồi đóng vai học trò… Trẻ em rất giỏi trong cách tự làm mình vui, chúng biến mọi thứ thành trò chơi và đồ chơi. Nếu cha mẹ không hiểu rằng đây là điều tuyệt vời để mà khuyến khích sự tò mò học hỏi của con, họ sẽ nghĩ là con nghịch phá làm hư hỏng đồ đạc và làm ồn ào trong nhà. Sự thật chơi đùa là cách trẻ em tìm hiểu và học hỏi thế giới quanh mình. Trong chương trình CHA MẸ HỒN NHIÊN, chúng ta sẽ bàn kỹ hơn về những cách chơi đùa giúp con học giỏi và thông minh hơn, nhưng quan trọng hơn hết là giúp cho cha mẹ thư giãn, gia đình vui vẻ đầy tiếng cười. Bạn hãy quan sát con mình mà học hỏi noi gương bé, đừng bỏ phí cơ hội từ món quá quý báu của tạo hoá này.

Không riêng gì trẻ em, chó mèo cũng có điều mình noi theo được. Ví dụ: nếu buổi sáng, trước khi đi làm, chúng ta lỡ lời với người thân, trưa mình gọi điện thoại xin lỗi rồi, chiều về nhà, nét mặt người thân cũng còn tí gì đó nặng nhẹ. Nhưng nếu trước khi đi làm buổi sáng, chúng ta cố ý đánh con chó một cách thiệt mạnh. Chiều về không hề xin lỗi, con chó vẫn chạy ra quẫy đuôi mừng rỡ đón chúng ta. Rõ ràng là trên đời này có bao nhiêu con người, yêu thương và trung thành vô điều kiện, sẵn sàng tha thứ và rộng lượng như chó. Nếu hiểu và đồng ý như vậy, thì từ đây về sau, ai chửi mình “mày là đồ chó” thì mình hãy nói “dạ cảm ơn, ý bạn là mình rộng lượng và tha thứ như chó đúng không?”

Chúng ta – những con người văn minh dân chủ -- chúng ta hiểu được rằng: từng con người, từng động vật, từng trẻ em… đều có những điều tuyệt vời riêng, xấu xa riêng. Họ đẹp chỗ này thì sẽ xấu chỗ khác, mạnh chỗ này ắt yếu chỗ kia, là thầy trong lĩnh vực này sẽ là trò trong lĩnh vực khác, vĩ đại điểm này nhưng sẽ tồi tệ ở điểm kia… Mỗi con người và con vật chúng ta đều là thầy và là trò của nhau. Hãy học hỏi lẫn nhau và đóng góp ý kiến giúp nhau cùng tiến bộ.

Thế nên, có thể nói, một xã hội mà chỉ biết ca ngợi một người, thần thánh hóa một người, coi người đó hoàn toàn vĩ đại thì đó chính là một xã hội chưa vượt qua được tư tưởng Vua-Tôi độc tài và chậm tiến. Để ca ngợi con người vĩ đại nào đó, họ phải giấu giếm những sự xấu xa tầm thường của con người “vĩ đại” đó. Đây là bài học gian dối lớn nhất cho trẻ em trong xã hội Vua-Tôi độc tài và chậm tiến. Chúng ta là cha mẹ, chúng ta không thể cấm con theo dõi truyền thông hay không đọc sách có những lời mị dân ngu xuẩn này, nhưng chúng ta có toàn quyền để ảnh hưởng con. Hãy nói chuyện thẳng thắn với con và chỉ cho con thấy những điều vô lý trong sách vở và báo đài để con chúng ta lớn lên với tư duy sáng suốt, không dễ bị lừa phỉnh thì con mới có cơ may thành công và hạnh phúc bền vững, và dân tộc chúng ta mới có cơ may phát triển.

Một trong những điều đáng buồn nhất của xã hội chúng ta ngày nay là cha mẹ đã vô tình đánh mất đi cái cơ hội và “quyền năng” ảnh hưởng con mình. Ít có cha mẹ có nhận thức rằng mình cần phải là nguồn ảnh hưởng lớn nhất cho con. Càng ít hơn nữa là số cha mẹ tin rằng mình có khả năng làm điều đó. Trong số 50,000 ngàn phụ huynh mình được may mắn phục vụ tại khán phòng, đa số đều có niềm tin là ảnh hưởng của xã hội và trường học lớn hơn của gia đình, và trong gia đình thì ông bà và cô chú có ảnh hưởng mạnh hơn họ. Thật là đáng tiếc! Vì niềm tin này mà chúng ta cho phép mình để cho đứa con mình sinh ra, nuôi nấng cực khổ, cưng quý hơn vàng ngọc, lại bị ảnh hưởng bởi người khác và mình thì gần như là hoàn toàn bất lực.

Tôi muốn nhấn mạnh với bạn rằng, đây là niềm tin sai trái. Nếu bạn có phương pháp, có kỹ năng và có niềm tin rằng bạn phải là người ảnh hưởng con bạn nhiều nhất thì điều đó chắc chắn làm được. Ba tôi ở tù cải tạo trong suốt tuổi thơ của tôi, nhưng ông vẫn là nguồn ảnh hưởng lớn nhất về tư tưởng và quan điểm chính trị của tôi. Mạ tôi, buôn thúng bán bưng từ sáng sớm đến tối mịt, người vẫn là nguồn ảnh hưởng lớn nhất về đạo đức và nhân sinh quan trong tôi. Bạn chỉ đi làm rồi tối về nhà với con, bạn không bị tù tội, bạn không buôn thúng bán bưng suốt ngày, thì bạn không có lý do để biện minh cho việc bạn đã không trở thành nguồn ảnh hưởng lớn nhất cho con của bạn. Quyển sách này và nhiều quyển sách về sau mà tôi sẽ dần dần mang đến cho bạn sẽ giúp bạn làm được điều đó. Vấn đề là bạn có quyết tâm thực hiện hay không thôi.

Bước ra khỏi xã hội loài người, chúng ta thấy loài vật rất đáng để chúng ta học hỏi chứ không riêng gì những đứa trẻ. Những bài học đạo đức thường thấy trong loài vật như là chim cánh cụt sống chung thủy một vợ một chồng suốt đời, hoặc chim yến thốt lên tiếng gào thê thảm rồi lao mình vào vách đá để chung tình với người vợ đã chết của mình là ví dụ về bài học đạo đức chung thủy cho con người chúng ta. Còn những loài vật không sống một vợ một chồng thì chúng cũng không ngoại tình, chúng có nhiều "chồng" "vợ" khác nhau, nhưng chỉ sau khi đã xong mối tình cũ. Trong cách dạy con, động vật cũng tốt hơn nhiều người trong chúng ta. Khi cá voi dạy con bơi, nếu con không bơi giỏi thì cá voi mẹ nhẹ nhàng bơi ở dưới để đỡ con lên. Khi chim mẹ mớm cho con ăn, con không ăn, thì chim mẹ nhai kỹ hơn nữa để cho con dễ ăn hơn. Chúng ta đâu có thấy cảnh, chim con không ăn thì chim mẹ cắn mổ chim con, hay cá voi con bơi không nổi, thì cá voi mẹ đâu có cạp cá voi con đâu. Nhưng con người thì ngược lại, rất nhiều cha mẹ, thương con lắm, nhưng con ăn chậm, học chậm là cha mẹ đánh đòn, chửi mắng rất thậm tệ. Trong trường hợp này, con người chúng ta thua xa con vật, đúng không ạ?

Chúng ta học được gì từ trẻ em? Nhiều lắm, từ sự ngây thơ trong trắng, không vụ lợi, không đâm thọt sau lưng, đến việc biết cách linh hoạt để làm quen hoặc chấp nhận khó khăn để sống còn, biết tự làm mình vui. . . Có lần tôi hỏi cháu tôi, lúc đó còn 6 tuổi.

Ailien: Hôm nay con vui không?
Đán: Vui lắm
Ailien: Con làm gì mà vui nhiều vậy, con được ai cho cái gì à?
Đán: Không chẳng ai cho gì hết. Con cũng không làm gì hết.
Ailien: Vậy tại sao con vui?
Đán: Không biết, tự nhiên vui. Đâu cần phải làm gì mới vui

Cuộc đối thoại ngắn ngủi này làm mình vô cùng hổ thẹn. Cháu mình 6 tuổi mà thông thái hơn mình nhỉ. Cháu tự nhiên hiểu được rằng niềm vui là thứ bên trong, còn mình thì hiểu lầm nó đến từ bên ngoài. Trẻ em tự nhiên hiểu được niềm vui nội tại, nhưng người lớn chúng ta đã dạy chúng sai lệch, nên khi lớn lên, chúng ta bị “tẩy não” rằng phải có tài sản, có danh phận, hoặc làm gì đó thành công thì mới vui được. Rất tiếc, sự thật phũ phàng của đời sống là đâu thể nào luôn luôn muốn là có, làm là thành. Đây là một trong những lý do lớn nhất dẫn đến thất chí, u buồn, trầm cảm.

Tóm lại, chúng ta có trách nhiệm làm gương cho con, và cũng có trách nhiệm noi gương con. Học hỏi, noi gương con cũng là cách mình làm gương cho con về tinh thần khiêm tốn học hỏi. Tinh thần này sẽ mang lại cho con hạnh phúc và thành công khi trưởng thành.

2

Chương #2

HÃY TIN TƯỞNG CON

Có một câu nói nổi tiếng: “Hãy tin tưởng thì con bạn sẽ vươn lên để xứng đáng với niềm tin đó”, hay nói khác đi “niềm tin của bạn về con sẽ quyết định nhân cách của con bạn”

Có một câu nói nổi tiếng: “Hãy tin tưởng thì con bạn sẽ vươn lên để xứng đáng với niềm tin đó”, hay nói khác đi “niềm tin của bạn về con sẽ quyết định nhân cách của con bạn” nghe qua có vẻ vô lý nhưng tôi xin kể với bạn một vài câu chuyện có thật, hy vọng thuyết phục được bạn.

Một phụ huynh ở Hà Nội đã kể câu chuyện của anh trong chương trình CHA MẸ AM HIỂU vào năm 2013. Ngày đó anh còn bé, khi sang nhà hàng xóm chơi thấy đồ chơi thích quá, không dằn lòng được, lén mang về luôn. Thế là ông hàng xóm sang nhà mắng bố anh ta. Anh đang ở trên gác nghe tiếng ông hàng xóm mắng, sợ quá, không dám ló dạng, nhưng sau đó anh nghe bố anh lớn tiếng “Bác ạ, xin bác đừng làm nhục gia đình tôi. Nhà tôi bao đời trung thực, dạy dỗ con cháu nghiêm khắc, không bao giờ có chuyện con trai tôi ăn cắp của bác. Bác nói như thế thì oan cho cháu đấy. Tôi thề với trời đất rằng con trai tôi không bao giờ ăn cắp, dòng tộc tôi không có người ăn cắp”. Anh này, lúc này là thằng bé đã ăn cắp, ngồi nghe bố nói như vậy, xấu hổ đến tận xương tủy, lòng dặn lòng không bao giờ ăn cắp nữa.

Một câu chuyện khác, tôi được nghe một ông già người Bulgaria kể trong một khóa học phát triển bản thân. Ông ta trạc trên 70 tuổi, người da trắng, từng là quan chức trong chính quyền cộng sản cũ của Bulgaria (bây giờ Bulgaria là dân chủ). Ông vừa kể vừa khóc sướt mướt như một đứa trẻ con. Ông kể rằng, khi còn bé, gia đình ông rất nghèo, thời còn cộng sản, các nước Đông Âu đều rất nghèo và thiếu thốn. Lúc đó, ông thích cà chua lắm, nhưng ít khi nào gia đình ông có cà chua, thường thì chỉ có bánh mì đen và khoai tây. Hôm đó, ông, lúc này là cậu bé, đi học về, thấy trên bàn có quả cà chua, thích quá, cứ ngồi cạnh bên ngắm nhìn và vuốt ve suốt buổi chiều, đến tối thằng bé đi ngủ. Sáng mai, khi cả gia đình thức dậy thì quả cà chua biến mất. Bố thằng bé, hỏi mãi, thằng bé cứ trả lời “không phải con, con không ăn”, bố hỏi “con ngồi với nó cả buổi chiều hôm qua, nếu con không ăn thì ai ăn”. Thằng bé vẫn nằng nặc “con không ăn”. Ông bố doạ “nếu con không nói thật, bố sẽ mang con ra công an”.

Trong xã hội cộng sản Đông Âu thời đó, công an là nỗi kinh hoàng của người dân, thằng bé đã từng nghe chuyện người ta được công an mời thẩm tra, rồi được gia đình mang xác về đầy vết bầm, nó sợ quá vội vã nói “con ăn, bố ơi, con ăn, con nói thật rồi đấy, bố đừng mang con ra công an”. Kể đến đây, ông gào lên tức tưởi “nhưng sự thật là tôi không hề ăn, tôi chỉ nói như vậy vì tôi sợ công an quá thôi”. Tôi nhìn người đàn ông, từng là quan chức, từng có quyền lực, bây giờ tóc đã nhuốm bạc, khóc tức tưởi như một đứa trẻ thơ, tôi không khỏi xót xa cho bao trẻ thơ Việt Nam, trong đó có tôi bị ép buộc nói theo ý của người lớn, bị nghi ngờ và bị buộc tội oan ức. Ông già khóc một hồi thì im lặng rất lâu, rồi tiếp tục nói: “cái đau lòng nhất của tôi không phải là bị bố tôi buộc tội oan ức, mà là từ câu chuyện này, tôi lòng dặn lòng là đừng bao giờ nói thật nữa, nói thật người ta không tin thì khổ thân thêm thôi. Tốt hơn hết là nói láo, dựng chuyện bất cứ điều gì người ta muốn mình nói cho yên thân” ông kể tiếp là ông đã sống với bài học này, và nhờ nó ông thăng quan tiến chức trong chính quyền cộng sản cũ rất nhanh. Nhưng khi Bulgaria không còn cộng sản, những sự dối trá trước đây được phơi bày. Ông suy nghiệm lại thì cảm thấy hổ thẹn, nhưng muộn rồi, con ông lớn lên, chúng từng chứng kiến cảnh ông sống với gian dối, và bây giờ chúng là bản sao chính xác của ông, chúng dạy con cái của chúng sống như vậy. Ông cảm thấy vô cùng cay đắng.

Hai câu chuyện này giúp bạn nghiệm được điều gì? Hãy tin tưởng con bạn là người tốt, còn nếu bạn nghi ngờ nó là người xấu thì chính bạn đang đẩy nó vào con đường xấu đó. Người Tây phương hay nói câu “Give him a benefit of the doubt” nghĩa là dù có nghi ngờ nhưng hãy cho họ cơ hội được tin tưởng một lần. Nếu con bạn có thật sự lầm lỗi, cũng hãy tin rằng con bạn tốt, đây chỉ là lỗi lầm thôi. Nếu bạn không có bằng chứng xác thực và rõ ràng, đừng dùng suy luận và võ đoán để buộc tội con.

Hãy nói thật với con là bạn thật sự có nghi ngờ, nhưng bạn không có bằng chứng cho nên bạn không muốn tin rằng con đã làm điều xấu hổ đó, bạn tin rằng con bạn không phải xấu như vậy. Điều này không có nghĩa là bạn nên dung túng con, mà chỉ là giúp con có niềm tin tốt đẹp về nhân cách của mình. Sau đó, hãy nghĩ cách tìm bằng chứng. Ông bà ta có câu “ăn cắp quen tay, ngủ ngày quen mắt”. Do đó, nếu bé nói dối, chắc chắn sẽ có lúc khác nói dối nữa, nếu bé thật sự ăn cắp, chắc chắn sẽ có lúc ăn cắp nữa. Hãy để ý, những lần sau sẽ có bằng chứng cụ thể để mà khuyên bảo con.

3

Chương #3

THÔNG ĐIỆP và LỜI KHUYÊN

Lời khuyên đi vào ý thức còn thông điệp thì đi vào tiềm thức. Và tiềm thức chính là thứ tác động đến hành vi và tính cách con người. Vậy nên, hãy cẩn thận với hành động của mình bởi nó sẽ đưa ra những thông điệp mạnh mẽ hơn lời khuyên rất nhiều.

Lời khuyên đi vào ý thức còn thông điệp thì đi vào tiềm thức. Và tiềm thức chính là thứ tác động đến hành vi và tính cách con người. Vậy nên, hãy cẩn thận với hành động của mình bởi nó sẽ đưa ra những thông điệp mạnh mẽ hơn lời khuyên rất nhiều.

Một cậu bé 8 tuổi được mẹ dẫn đi xem phim. Trước khi vào rạp mua vé, bà mẹ đã dặn cậu rằng hãy nói với người bán vé là mình mới mình 6 tuổi để được vào cửa miễn phí. Vậy là, bà mẹ đã vô tình dạy con hành động gian dối, hành động này không chỉ dừng lại ở việc là nên nói thấp tuổi hơn, mà nó đưa ra thông điệp “gian dối mới là khôn ngoan, hãy gian dối để trục lợi, cách tốt nhất để hơn người khác là đánh lừa họ”. Do đó, dù trước đây hoặc sau này, mẹ có khuyên “con ơi, đừng gian dối” bao nhiêu đi chăng nữa thì “lời nói gió bay”, thông điệp đọng lại trong tiềm thức của bé vẫn là câu chuyện đi xem phim với thông điệp “con ơi, nên gian dối”.

Trong xã hội có nền giáo dục lành mạnh, chúng ta sẽ thấy người ta khinh khi sự gian dối, nhưng trong xã hội đạo đức suy đồi, người ta lại ca ngợi sự gian dối. Năm 2008, tôi sang Trung Quốc để dự đám cưới cô bạn thân, tôi nghe người hướng dẫn viên Trung Quốc khoe khoang là anh đã lừa được người ta đi tour của anh như thế nào một cách rất tự hào, tôi thấy thật ghê tởm. Trên đường bay về lại Việt Nam, tôi giật mình và nhớ ra là mình cũng đã từng như vậy. Năm 2001, tôi được hãng The Capital Group gởi sang Thụy Sĩ để hoàn thành một dự án rất lớn. Vào cuối tuần, tôi tranh thủ bay sang những nước lân cận để khám phá Châu Âu. Lúc tôi đứng xếp hành check-in ở phi trường để bay đi Luân Đôn, hàng quá dài, mà tôi thì bị trễ rồi. Tôi xin vài người cho xen vào hàng thì họ đều từ chối vì họ cũng trễ như tôi. Thế là tôi “giở trò”, tôi đi lên đầu hàng trò chuyện với cô nhân viên, xong tôi trò chuyện với người kế bên, rồi tôi trò chuyện với người bên cạnh họ, rồi tôi làm thành một đám người trò chuyện với nhau. Lâu dần, họ quên tôi là ai, đến phiên họ check-in xong thì tôi check-in luôn. Thế là tôi kịp giờ lên máy bay để đến Luân Đôn, sau khi về đến hãng lại, tôi kể cho mọi người nghe một cách rất tự hào là “tôi thông minh”, mọi người nhìn tôi với cặp mắt khinh bỉ.

Tôi không hiểu tại sao, may là ông sếp rất tốt bụng, ông gọi mình vào và giải thích rằng đó hành động thông minh nhưng rất đáng xấu hổ, dùng trí thông minh để lừa người khác và trục lợi cho mình thì không có gì để tự hào mà rất đáng xấu hổ. Tôi không bao giờ quên được câu chuyện này, và lòng dặn lòng phải để ý thói quen xấu tôi của tôi.

Từ đó đến nay, tôi tự hào rằng tôi không bao giờ nói dối, nhưng thói quen đó vẫn ngấm ngầm âm ỉ mà chưa chết hẳn.

Năm 2012, tôi bị công an giao thông chặn lại làm tiền. Tôi biết là tranh cãi cũng không đi đến đâu nên tôi nói tiếng Anh với công an, giả bộ là không biết tiếng Việt để yên thân, vì tôi nói giọng Mỹ như người bản xứ nên anh công an này không nghi ngờ. Không may, anh công an biết tiếng Anh. Anh này nói tiếng Anh rằng tôi đã vi phạm và phạt số tiền rất lớn. Tôi lại tiếp tục giả bộ không hiểu anh nói gì vì lý do anh phát âm không chuẩn. Anh công an cố gắng mãi không được, và thấy là mất thời gian với tôi không được gì nhưng lại mất cơ hội chặn những người khác, cho nên bảo tôi đi. Tôi về tới văn phòng công ty, tôi hí hửng khoe với các bạn tình nguyện viên BCB, tự hào là mình cũng đã "chơi" được công an. Mọi người đều khen tôi giỏi, nhưng đang nói chuyện thì tôi chợt nhận ra là mình vừa gian dối, mình biết tiếng Việt mà giả bộ là không biết tiếng Việt. Gian dối để được việc thì đáng xấu hổ chứ có gì mà tự hào. Xấu hổ quá, tôi đành phải nói với các bạn tình nguyện viên sự thật này, và lòng dặn lòng là phải cẩn thận hơn với thói quen và xu hướng vô tình phạm lỗi này của mình.

Đôi khi chúng ta có những hành động xấu vô tình, và nếu chúng ta không kiểm lại hành vi của mình hằng ngày thì chúng ta sẽ luôn luôn thất vọng vì "tại sao tui khuyên, nó không nghe, nó cứ làm ngược lại". Không, bé không nghe đâu, bé chỉ bắt chước thôi. Hãy nhớ nhé, cách dễ nhất và duy nhất để dạy con là không cần phải nói gì, chỉ cần làm tốt, nói tốt, và sống tốt.

4

Chương #4

CHUẨN BỊ TINH THẦN CHO BÉ

Những gì xảy ra đột ngột thường làm cho chúng ta sợ hãi. Nếu bị giật đồ trên tay, tắt TV giữa chừng, bị buộc ngừng chơi ngay lập tức sẽ làm bất kỳ ai, chứ không riêng gì trẻ em cảm thấy uất ức, tiếc nuối.

Những gì xảy ra đột ngột thường làm cho chúng ta sợ hãi. Nếu bị giật đồ trên tay, tắt TV giữa chừng, bị buộc ngừng chơi ngay lập tức sẽ làm bất kỳ ai, chứ không riêng gì trẻ em cảm thấy uất ức, tiếc nuối.

Và khi con người cảm thấy căng thẳng, uất ức, tiếc nuối hay sợ hãi thì Cortiosol tiết ra trong cơ thể, điều này, nếu xảy ra thường xuyên, sẽ khiến người lớn mau già, trẻ em chậm phát triển toàn diện hoặc phát triển không đều. Bởi vậy, cha mẹ nên tránh những hậu quả trên, hãy luôn luôn báo trước mọi việc. Hãy cho bé thời gian để chuẩn bị tinh thần, nhằm giảm thiểu sự uất ức và tiếc nuối.

Ví dụ, nếu như bạn muốn con ngừng xem tivi thì không nên yêu cầu bé tắt tivi ngay lập tức, hãy báo trước cho con về thời điểm cần tắt tivi để bé chuẩn bị sẵn tinh thần. Thay vì lấy ngay đồ vật bé đang cầm, hãy xòe tay ra và nói bé để đồ đó lên tay mình. Tôi đã làm rất nhiều lần với nhiều trẻ em, sau khi tôi giải thích rồi tôi xòe tay ra xin, bé vui vẻ để đồ vật lên tay tôi. Điều này chỉ đúng với bé đã hiểu được quy luật nhân-quả.
Nhiều lần tôi nhìn thấy cảnh sau đây trong siêu thị: con cầm đồ trên tay, đến chổ trả tiền, mẹ giật đồ khỏi tay bé để đưa nhân viên tính tiền, bé la hét dữ dội, mẹ vội vàng trả lại cho bé. Tôi đề nghị cách làm sau: Nếu mình xin con đồ vật để trả tiền thì phiền người tính tiền chờ đợi, vì vậy khi ba/mẹ thấy con cầm vật gì, và mình muốn trả tiền cho vật đó, hãy lấy thêm một cái tương tự để vào xe/giỏ siêu thị. Khi đến quầy trả tiền thì nói với nhân viên tính tiền vật đó rồi giữ lại vật đó luôn vì con mình đã cầm vật tương tự rồi. Làm như vậy thì mình vẫn trả tiền kịp thời, không phiền nhân viên chờ đợi và không phải giật đồ khỏi tay con. Nhưng nếu bạn thấy con cầm vật gì đó trong siêu thị và bạn không muốn mua, thì hãy tìm cái gì đó đổi với con.

5 bước chuẩn bị tinh thần

Bước thứ 1: Đặt câu hỏi mở (Con ơi sắp tới giờ gì rồi?)
Bước thứ 2: Cùng bé xem bảng điểm và nhắc nhở bé làm theo những gì mà bé đã đồng ý trong bảng điểm (Vậy 5 phút nữa mình tắt tivi nhé!)
Bước thứ 3: Nhắc nhở lần cuối (Còn 1 phút nữa thôi là tắt TV nha)
Bước thứ 4: Thông báo thời điểm cần thực hiện đã đến (Tới giờ rồi, tắt tivi nha)
Bước thứ 5: Mở ra cơ hội lần sau để bé đỡ tiếc nuối (Mai lại xem tiếp nhé con!)

Ví dụ khác:
Ailien: Con muốn chơi điện thoại bao lâu: 5 phút, 10 phút hay 1 phút
Cháu: (suy nghĩ một lát) 10 phút
Ailien: Vậy thì Bi để đồng hồ nha, khi tới 10 phút đồng reng thì con trả lại nha.

1. Điện thoại đây, con trả lại cho Bi khi nào? (Bé sẽ trả lời là khi đồng hồ reng)
2. Còn 5 phút là đồng hồ reng đó nha
3. Còn 1 phút nữa đó nha
4. Đồng hồ reng rồi, cho Bi xin lại điện thoại nha
5. Mai chơi tiếp nha, bây giờ để điện thoại vô bàn tay Bi đi. Cám ơn con.

5

Chương #5

LUÔN LUÔN DÙNG CÂU HỎI MỞ

Thế nào là câu hỏi mở hay câu hỏi đóng? Câu hỏi mở là câu hỏi có câu trả lời là một câu dài. Câu hỏi đóng là câu hỏi có câu trả lời là một chữ như là: có/không, hết/còn, chưa/rồi.

Thế nào là câu hỏi mở hay câu hỏi đóng? Câu hỏi mở là câu hỏi có câu trả lời là một câu dài. Câu hỏi đóng là câu hỏi có câu trả lời là một chữ như là: có/không, hết/còn, chưa/rồi

Ví dụ: Tới giờ tắt TV chưa? Câu trả lời là “rồi” hoặc “chưa”. Câu trả lời là 1 chữ cho nên đây là câu hỏi đóng.

Đổi câu hỏi trên thành câu hỏi mở “Tới giờ gì rồi hả con?” Câu trả lời “Dạ đến giờ tắt TV”. Câu trả lời là nguyên câu cho nên đây là câu hỏi mở.
Tại sao phải luôn luôn dùng câu hỏi mở? Câu hỏi có tác dụng làm người ta chú ý. Khi trả lời câu hỏi, người ta phải động não. Điều này giúp bé phát triển não và tư duy. Thêm vào đó, khi nói ra thì bé sẽ nhớ thông tin lâu hơn, và bé có cảm giác là bé đóng vai trò chủ động, bé được tôn trọng “được hỏi ý kiến”.

Thường xuyên dùng câu hỏi mở cũng là cách cha mẹ làm gương để giúp con thói quen đặt câu hỏi. Đây là thói quen tốt vì câu hỏi là bước đầu của tư duy, câu hỏi giúp người ta tìm hiểu học hỏi chứ không vội vàng tin tưởng hoặc tuân thủ một cách mù quáng. Trong chương trình CHA MẸ HỒN NHIÊN, chúng ta sẽ nói rất nhiều về những cách chơi đùa giúp bé phát triển não và tư duy, một trong những cách dễ nhất là đặt câu hỏi.

Câu hỏi đóng không giúp bé động não vì câu trả lời chỉ là một chữ thôi. Thêm nữa, khi bé trả lời bằng câu dài bé có cảm giác mình đóng vai chủ động thì bé dễ dàng hợp tác hành động hơn. Khi “được hỏi” bé có cảm giác mình được tôn trọng, mình là người quan trọng. Điều này sẽ củng cố self-esteem, tức là niềm tin về sự tốt đẹp và sự quan trọng của bản thân, và như vậy thì khi lớn lên bé sẽ tự tin hơn, ít bị tổn thương bởi lời ong tiếng ve trong xã hội.

Một vài gợi ý chuyển từ câu hỏi đóng sang câu hỏi mở:

- Hôm nay đi chơi vui không con? à Hôm nay đi chơi có gì vui? Kể mẹ nghe đi
- Con có mệt không? à Con cảm thấy trong người ra sao? Con tả mẹ nghe đi
- Con có đi không? à Bây giờ mình phải đi, con muốn như thế nào? Con cho bố biết ý kiến của con
- Con no chưa? à Con cảm thấy ra sao? Sờ bụng xem rồi cho bố biết
- Ngon không con? à Con thấy món ăn này ra sao?
- Chơi đã chưa con? à Con còn muốn chơi trò gì?

6

Chương #6

MỖI LẦN MỘT BÀI HỌC

Mục đích tối thượng của việc dạy con là giúp con có nhân cách kiên cường không dễ dàng mất lập trường, có trí tuệ sâu sắc biết phân biệt đâu là đúng sai, phải trái, và có nhân nghĩa để biết cân nhắc tình lý.

Thông thường, sau khi thực hiện 5 bước chuẩn bị tinh thần thì bé sẽ ngoan ngoãn làm theo quy định đã được đặt ra từ trước. Tôi đã làm với rất nhiều trẻ em, cháu tôi, con bạn bè tôi, thậm chí, trẻ em xa lạ tôi gặp ở phi trường trong khi chờ đợi lên máy bay. Cách làm này thật sự là hữu hiệu, tôi không phải là mẹ chúng mà còn áp dụng được, thì bạn là cha mẹ, nó sẽ dễ dàng hơn rất nhiều.

Trường hợp thường gặp là khi được hỏi “đến giờ gì rồi hả con”, một bé thông minh sẽ hiểu ngay nếu trả lời đúng thì phải tắt TV nên bé sẽ nói là “Con không biết” hoặc “Dạ là giờ xem TV”. Lúc này, mình biết chắc là bé nói dối, nhưng không có bằng chứng nào để chứng minh là bé “biết” mà nói là “không biết” vì chúng ta đâu thể nào mổ não bé ra mà chứng minh là tế bào này chứa thông tin bé biết đâu. Con người biết rồi quên, rồi sau đó lại nhớ, khi khác thì lại quên là chuyện bình thường. Chúng ta không thể trách là sao lần đó nhớ lần này lại quên được. Vì vậy, chúng ta không cần phải chứng minh là bé biết mà giả bộ quên, chúng ta chỉ cần làm sao cho bé không thể thoái thác được rằng giờ này là giờ đi ngủ bằng cách là cùng bé xem bảng điểm.

Lúc này, bạn sẽ thấy bảng điểm vô cùng lợi hại. Ông bà ta có câu “bút sa, gà chết”. Điều quan trọng hơn nữa là sau khi cùng bé thương lượng bảng điểm rồi, bạn hãy nhớ thương lượng ĐIỀU KHOẢN QUAN TRỌNG này: “Con đã đồng ý là phải thi hành, nếu không thi hành, thì hình phạt là gì?” Bạn phải thương lượng cho tới khi con đồng ý rằng, không thi hành đúng như cam kết trong bảng điểm thì hình phạt vô cùng nặng nề, tức là không được phần thưởng lớn. Ví dụ như mỗi năm gia đình đi du lịch một lần, con không làm theo cam kết trong bảng điểm 3 lần thì không được đi du lịch với gia đình trong năm nay.

Tuy vậy, vẫn có trường hợp trẻ cố tình “làm lơ” với quy định ấy và tỏ thái độ bất hợp tác bằng cách quấy khóc hoặc tệ hơn là quăng đồ. Lúc này, cha mẹ rất dễ rơi vào tình trạng nổi nóng, mất kiểm soát, liên tiếp sử dụng những điều trong “luật pháp gia đình” để hành xử với con như: phạt vì không nghe lời, phạt vì quát nạt vô lễ với bố mẹ, phạt vì quăng đồ…

Hành động này dẫn đến tình trạng đứa trẻ bị “loạn” và khó định hình được nguồn gốc, căn nguyên lỗi của mình.

Vì vậy, cha mẹ phải nhớ rằng, mục đích tối thượng của việc dạy con không phải là làm sao cho bé dừng ngay hành động xấu, làm ngay hành động tốt, hoặc tuân thủ tuyệt đối, vì nếu như chúng ta thành công với những mục đích này thì cũng đồng nghĩa rằng chúng ta thành công trong việc biến con mình thành nô lệ - chỉ biết tuân thủ nhanh gọn, chứ không cân nhắc phải trái, đúng sai, và linh hoạt quyết định tùy trường hợp và hoàn cảnh.

Mục đích tối thượng của việc dạy con là giúp con có nhân cách kiên cường không dễ dàng mất lập trường, có trí tuệ sâu sắc biết phân biệt đâu là đúng sai, phải trái, và có nhân nghĩa để biết cân nhắc tình lý. Vì vậy, nên nhớ rằng chúng ta dùng những công việc hằng ngày như là phương tiện để qua đó, khi bé làm, chúng ta có cơ hội trao cho bé thông điệp và bài học về nhân cách và tư duy. Việc bé thực hiện những việc này không phải là mục tiêu, việc bé thực hiện điều gì đó chỉ là phương tiện để dạy bài học nhân cách, giá trị đạo đức và kỹ năng mà thôi. Đừng lầm lẫn mục tiêu và phương tiện

Do đó, phạt bé liên tục một chuỗi hành động (không được hỗn với mẹ, không được quăng đồ, không được la hét …) như vậy sẽ làm cho bé bị rối, không hiểu thông điệp là gì, cũng không thể suy ra được bài học kinh nghiệm nào. Hãy nên nhớ, MỖI LẦN MỘT BÀI HỌC thôi.

Trong trường hợp này, câu chuyện bắt đầu từ việc đi ngủ đúng giờ, bài học là giữ lời cam kết, tuân thủ luật pháp, thì đừng để bài học không được vô lễ qua việc la hét, hoặc bài học không được đập phá tài sản qua việc quăng đồ xen vô. Cho nên, lúc này cha mẹ hãy làm ngơ việc bé la hét, bé quăng đồ, tập trung vô việc là bé cần giữ đúng cam kết đã đồng ý là “giờ này là giờ đi ngủ” thì phải đi ngủ. Đừng quên ghi nhận những hành động la hét, quăng đồ, tìm một dịp khác khi bé lại quăng đồ, lúc đó tập trung vô dạy bài học gìn giữ tài sản thông qua việc không được quăng đồ.

7

Chương #7

QUYỀN ĐƯỢC KHÓC

Khóc là cần thiết cho sự cân bằng tâm sinh lý của con người. Khóc là hành động giải tỏa năng lượng buồn/giận/bất lực/thất vọng/uất ức/đau đớn. Khi khóc, người ta cảm nhận được tình cảm của mình, và nhờ vậy năng lượng tiêu cực đến từ những tình cảm này dần dần tan biến.

Chúng ta nghĩ rằng khóc là biểu hiện của sự yếu đuối, và khóc nhiều sẽ thành thói quen ủy mị, không có năng lượng để hành động và vươn lên. Sự thật thì ngược lại, rất nhiều nghiên cứu tâm lý học đã chỉ rõ rằng, khóc là cần thiết cho sự cân bằng tâm sinh lý của con người. Khóc là hành động giải tỏa năng lượng buồn/giận/bất lực/thất vọng/uất ức/đau đớn. Khi khóc, người ta cảm nhận được tình cảm của mình, và nhờ vậy năng lượng tiêu cực đến từ những tình cảm này dần dần tan biến. Nếu cấm không cho bé khóc, hoặc "tẩy não" rằng khóc là xấu xa là yếu đuối, thì dần dần bé hình thành thói quen không khóc, và đáng sợ hơn nữa là khi lớn lên, bé sẽ không có khả năng cảm nhận những tình cảm nói trên.

Rất tiếc, tâm sinh lý con người là một khối, không thể nào tách buồn ra khỏi vui, tách tay chân ra khỏi gan thận. Do đó, khi người ta mất khả năng cảm nhận buồn, họ sẽ không thể cảm nhận niềm vui nhẹ nhàng nội tại, mà chỉ cảm nhận sự hứng thú, cảm giác mạnh đến từ bên ngoài. Nếu không có hành động mạnh, thú vui, ăn uống, mua sắm, họ sẽ không thoát khỏi cảm giác chán chường đeo bám suốt trong lòng.

Vì sợ bị đánh phạt, cho nên đứa trẻ phải tập tánh không giận ba, không giận bà nội, không giận cô giáo, chỉ có quyền giận bạn bè thôi. Rất nhiều trẻ em Việt Nam, trong đó có tôi, đã thành công. Rất tiếc, thật sự chúng chỉ không cảm nhận được cơn giận thôi, chúng vẫn giận ba, bà, cô giáo bên trong mà chúng không biết. Vì sao? Giận là tình cảm tự nhiên, là bản năng, là kết quả của những phản ứng hoá học từ hooc-môn trong não. Khi giác quan cảm nhận đau, thì gửi tín hiệu thần kinh để tiết ra hooc-môn Cortisol, andrenoline … kết quả là chúng ta giận. Người là động vật không thể không giận vì đó là bản năng. Vì vậy, khi trẻ em bị cấm giận người lớn, chúng chỉ có thể tự dạy mình không nhận ra cơn giận thôi, chứ chúng không thể không giận. Những cơn giận này dồn nén qua thời gian, tạo thành "nội kết", trầm cảm, dễ nóng giận và mất kiểm soát khi nóng giận.

Tuổi thơ tôi thường xuyên bị cấm giận, nên khi lớn lên, đôi khi, tôi không biết mình đang có tình cảm gì, tôi chỉ có cảm giác chán chường và trống trải thường xuyên. Khi bận rộn học hành, theo đuổi mục đích thì nỗi chán chường được che lấp, khi đạt được mục đích rồi thì tiếp tục chán. Viết đến đây, lòng tôi cay đắng, thương cho mình, tuổi thơ của mình và bao nhiêu thế hệ trẻ em Việt Nam phải chịu cảnh như tôi. Đây là lý do tại sao tôi tâm huyết với công việc chia sẻ cách dạy con. Ước mơ của tôi là không còn trẻ em nào phải trải qua tuổi thơ như tôi. Nỗi cay đắng này bao nhiêu nước mắt cũng không giải quyết được nhỉ?

Hãy nhớ rằng, khóc không phải là dấu hiệu của yếu đuối, nó càng không ảnh hưởng gì đến giới tính của con người mà chỉ đơn thuần là hành vi giao tiếp không ngôn ngữ. Chẳng dính dáng gì đến đồng tính, trong chương trình CHA MẸ ĐỒNG HÀNH, chúng ta sẽ thảo luận kỹ hơn về tình yêu, tình dục và đồng tính. Khi cha mẹ không có thông tin khoa học về đồng tính họ rất hoang mang sợ hãi, nhưng khi họ tham gia khóa học này xong, họ có thể yên tâm rằng dù con họ có là đồng tính hay chơi với người đồng tính không có gì đáng sợ cả.

Tình cảm không có đúng sai, nó chỉ là trạng thái của tâm hồn, và kết quả của những phản ứng hooc-môn trong não mà thôi. Tình cảm rất cần thiết cho sự sinh tồn của con người, nó giúp mình quyết định và giúp mình sống còn. Trong chương trình CHA MẸ AM HIỂU, phần TRÍ TUỆ CẢM XÚC, chúng ta sẽ nói rất kỹ về điều này, và cách giúp con bạn có trí tuệ cảm xúc ngay từ bé thì đến khi trưởng thành khả năng thành công và hạnh phúc sẽ rất cao. Tình cảm mạnh như buồn quá, vui quá, giận quá. . . tạo ra nguồn năng lượng rất lớn, do đó người ta cần phải khóc để giải tỏa năng lượng tiêu cực đến từ những tình cảm này. Điều này đồng nghĩa với việc, khi bé khóc cũng là lúc bé đang muốn giải tỏa tâm lý của mình thông qua hành động. Bởi vậy, bạn không nên cố gắng ép trẻ nín khóc để tránh gây ra tình trạng ức chế tâm lý hơn cho trẻ. Xin hãy tham khảo phần KHỦNG HOẢNG TUỔI LÊN 3 để biết cách ứng xử khi con khóc.

8

Chương #8

QUYỀN ĐƯỢC LỰA CHỌN

Cho con lựa chọn không những giúp cho con có cơ hội luyện tập kỹ năng ra quyết định mà còn giúp cho bé hiểu được bản thân mình muốn gì, không muốn gì và chấp nhận hoặc không chấp nhận được điều gì.

Cho con lựa chọn không những giúp cho con có cơ hội luyện tập kỹ năng ra quyết định mà còn giúp cho bé hiểu được bản thân mình muốn gì, không muốn gì và chấp nhận hoặc không chấp nhận được điều gì. Kỹ năng ra quyết định là một trong những kỹ năng quan trọng cho thành công và hạnh phúc của mỗi con người khi trưởng thành.

Kỹ năng ra quyết định gồm 2 phần: Bước một là cân nhắc phải, trái, đúng, sai, lợi, hại. Bước hai là lựa chọn để đi đến quyết định. Bước ba là chịu trách nhiệm về quyết định của mình, tức là biết cách đảm nhận kết quả hoặc xử lý hậu quả, không thay đổi quyết định liên tục, không đổ thừa hoàn cảnh hay người khác để trốn tránh trách nhiệm.

Cho con lựa chọn không có nghĩa là con muốn gì được nấy. Cho con lựa chọn nghĩa là cha mẹ phải giới hạn 3 – 5 lựa chọn, con phải chọn trong giới hạn này mà thôi. Nhiều cha mẹ cho con lựa chọn bằng cách hỏi “con muốn ăn gì?” mà không giới hạn trong 3-5 lựa chọn. Nếu đứa trẻ trả lời là “con muốn ăn tôm hùm” thì lại phải tốn công giải thích là không có sẵn hoặc quá đắt tiền, và nếu con không chịu thì lại nổi nóng … Nhưng nếu, cha mẹ nói là “trong nhà mình có mỳ, cháo, phở, cơm, con muốn chọn cái nào để ăn?” thì bé chỉ chọn trong giới hạn có sẵn, cha mẹ không phải lâm vào tình cảnh khó xử.

Một lỗi lầm thường gặp khác là khi đứa trẻ trả lời “con muốn ăn cháo”, cha mẹ lấy cháo ra, con ăn một chút, lại đòi ăn phở, đi mua phở về, con ăn 2 muỗng, lại đòi ăn cơm, lấy cơm ra, nhìn cái rồi đổi ý, đòi ăn mỳ, và cha mẹ lại đi nấu mỳ gói cho con ăn. Quả là kỳ công, mệt mỏi cho cha mẹ, và. . . rất có hại cho con. Vì sao? Vì hành động chiều chuộng quá đáng này của cha mẹ đã đưa ra thông điệp cho con là “con có toàn quyền hành hạ người khác, con không cần quan tâm đến sự khổ cực của người phục vụ, và nhất là con không cần phải chịu trách nhiệm cho quyết định của mình”

Vì vậy, thay vì cho phép con đổi xoành xoạch như vậy, cha mẹ hãy khẳng định với con là một khi con chọn thì sẽ không được đổi nữa. Nếu đã chọn mà không ăn thì nhịn đói. Nhưng hãy dạy cho con cách chọn cho chính xác. Hãy giúp con cân nhắc lợi hại từng lựa chọn vì mỗi lựa chọn đều có “được” và “mất” khác nhau:

- Mỳ gói: cái được là ngon, cái mất là mỳ gói không có dinh dưỡng.
- Phở: cái được là ngon, cái mất là tốn công đi mua, đắt tiền.
- Cháo: cái được là dễ nuốt, cái mất là lâu nguội và mau đói.
- Cơm: cái được là có sẵn, khỏi phải tốn tiền tốn công đi mua, và cái mất là cơm ăn hoài chán.

Rõ ràng là mỗi lựa chọn đều có lợi/hại, được/mất, nhưng mỗi cái mỗi khác. Phân tích này là nói về “lý”, sau đó phải dạy con cân nhắc về “tình”. Đó là hãy cho con nếm thử xem con thích cái vị nào, con thích cái mùi nào, và cái nào đỡ tốn công cha mẹ hơn, rồi giúp con kết hợp giữa tình và lý để mà quyết định.

Đọc đến đây, nhiều người sẽ thấy là phiền quá, tốn thời gian quá. Tôi hoàn toàn đồng ý, nhưng sự thật là chúng ta chỉ cần dành thời gian để làm chi tiết như vậy vài lần thôi, thường là khi cho con chọn là con chọn được ngay. Cách làm chi tiết trên là dùng cho trường hợp con không thể tự mình lựa chọn được mà thôi.

Chúng ta phải giúp con hiểu và chấp nhận một sự thật phũ phàng của đời sống là mọi con đường đều có cái được và cái mất khác nhau và không có con đường nào là tuyệt hảo. Một đứa trẻ được đưa ra lựa chọn sẽ hiểu ra rằng dù bản thân có được tự do hoàn toàn thì cũng không thể sở hữu tất cả những gì mình mong muốn. Và khi lớn lên, con sẽ không bao giờ thèm khát, ganh tị những thứ người khác có trong khi bản thân chưa chắc đã cần, và con cũng sẽ dễ dàng chấp nhận những hoàn cảnh không như ý muốn.

Nếu cho con chọn lựa ngay từ khi hiểu được quy luật nhân-quả thì con có tới mười mấy năm luyện tập kỹ năng ra quyết định trước khi trưởng thành, trong suốt mười mấy năm này, con có cơ hội chọn lựa những quyết định không nghiêm trọng như là ăn gì, mặc gì, chơi gì … nếu như có chọn sai thì cũng không nguy hại cả đời. Đây là khoảng thời gian vàng để luyện tập.

Ngược lại, nếu cứ ép buộc con khi còn nhỏ, con nghe lời cha mẹ răm rắp từ nhỏ đến lớn, nghĩa là cha mẹ là người ra quyết định, con không hề có cơ hội làm thử, đến khi con trưởng thành, con phải ngay những lần đầu tiên, bắt đầu chọn lựa những quyết định nghiêm trọng ảnh hưởng cả đời như là chọn ngành nghề, chọn vợ chồng. . . Chưa hề luyện tập thì khả năng sai là rất cao, những điều này mà sai là hỏng cả đời. Đương nhiên dù được luyện tập rất nhiều thì vẫn có khả năng sai, nhưng khả năng sai sẽ thấp hơn và dù có sai thì cũng sẽ nhẹ nhàng hơn là không hề được luyện tập.

9

Chương #9

NGUY HẠI CỦA ÉP BUỘC

Khi đứa trẻ không bao giờ được giải thích và tự mình lựa chọn dựa trên tình cảm và lý trí do người lớn giải thích thì bé sẽ bị nhiều nguy hại: không có khả năng quyết định, không quyết đoán, hay mơ mộng hão huyền,…

Khi đứa trẻ không bao giờ được giải thích và tự mình lựa chọn dựa trên tình cảm và lý trí do người lớn giải thích thì bé sẽ bị những nguy hại sau đây:

(1) Không có khả năng và thói quen quyết định hành động dựa trên suy nghĩ và quyết định của cá nhân
(2) Không quyết đoán vì chưa bao giờ tự quyết định trong đời, sợ sai, sợ thất bại
(3) Chỉ hành động khi bị thúc ép, vì sợ hoặc vì thèm
(4) Không chấp nhận được hiện thực đời sống và những điều không như ý
(5) Mơ mộng hão huyền nên dễ tin vào những chủ nghĩa không tưởng, tôn giáo cực đoan

Ví dụ, khi mẹ bảo bé ăn mỳ, nhưng không hề giải thích và cho bé cơ hội lựa chọn. Nếu bé không thích ăn, mẹ đánh quát, thì vì sợ bị đánh nên bé ăn. Bé ăn vì sợ chứ không phải vì bé thích ăn, không phải vì bé hiểu ăn là cần thiết. Ngược lại, người mẹ khác thì nói "ăn mỳ đi rồi mẹ cho đi công viên", vì thích công viên, bé chịu khó nuốt thứ mỳ mà mình không thích. Bé ăn vì thèm đi công viên chứ không phải vì mình thích mỳ, mỳ cho mình dinh dưỡng và năng lượng.

Khi bé không muốn ăn mỳ, trong lòng bé thấy người xung quanh ăn thứ khác, bé thèm được ăn thứ đó mà không được, bé sẽ tưởng tượng món kia ngon hơn món mình đang ăn. Trí tưởng tượng của con người, và nhất là trẻ em thì luôn luôn xa sự thật, luôn luôn tốt đẹp hơn sự thật rất nhiều.

Nếu cứ mỗi lần bị cấm, bé cứ tưởng tượng là cái bị cấm đó rất "tuyệt vời" thì trong lòng bé nung nấu một ước ao về "cái gì đó rất tuyệt vời" và tin rằng cái đó hiện hữu. Khi lớn lên, nếu bé không hài lòng về xã hội mình đang sống, ai đó nói về một xã hội ưu việt thì bé tin ngay, và sẵn sàng làm tất cả vì sự ưu việt đó, người này dễ tin theo chủ nghĩa không tưởng (tiếng Anh gọi là Utopia). Đến khi xã hội đó hình thành thì thực tế hiện ra có tốt có xấu, thậm chí có thể xấu hơn, thất vọng hay ân hận thì cũng muộn rồi. Lịch sử đã ghi lại bao nhiêu câu chuyện người ta xả thân tranh đấu, tù tội để lật đổ một xã hội mà họ chán chường để rồi xã hội sau đó còn tệ hơn ngàn lần.

Chính tôi đã từng như vậy. Khi còn nhỏ, tôi bị cấm đủ điều, nhất là không được ăn hàng lề đường. Mỗi lần đi ngoài đường thấy người ta ngồi ăn xì xụp, thèm nhỏ dãi, nhưng không được ăn, nên cứ ước ao "khi lớn lên tôi sẽ tự tới đây ăn một mình". Khi 18 tuổi tôi theo gia đình sang Mỹ định cư, đến 12 năm sau mới về lại thăm quê hương. Vậy mà, ước ao được ăn hàng lề đường vẫn còn đeo bám.

Lúc này, không có gia đình kiểm soát, vậy là tôi sà ngay vào một hàng ăn lề đường, nhìn chị bán hàng múc tô canh bún, lòng thấp thỏm mong đợi được "thỏa lòng mong ước". Khi chạm tô canh bún lề đường lần đầu tiên trong đời ở tuổi 30, tôi sung sướng ngập tràn. Nhưng, . . . khi ăn thì ôi thôi, thất vọng ê chề. . . vì món ăn lề đường thì kém chất lượng. Sau đó, lòng tôi cũng chưa yên, vẫn tin là vì mình đến hàng ăn lề đường không nổi tiếng, nên tiếp tục hỏi han để đi hàng lề đường mà nổi tiếng là ngon. Và rồi, tôi cũng tìm được những hàng lề đường ngon thật, nhưng ngồi ăn lề đường thì tiếng xe chạy ầm ỉ, gió thổi cuốn bụi đường ập vào thức ăn và mặt mũi. . . khó chịu chứ có sướng gì đâu.

Tôi không chê bai văn hóa ẩm thực đường phố, cũng không chê bai những người thích ăn hàng lề đường. Người thích cái này kẻ thích cái kia là chuyện đương nhiên và bình thường. Điều tôi muốn nói ở đây là vì tôi đã không được trải nghiệm và lựa chọn ngay từ bé nên tôi ôm ấp một ước ao mà tôi tưởng là điều tuyệt vời suốt 20 năm trời, đến khi thực hiện mới biết nó không hề là điều mình muốn thì thật là cay đắng và uổng phí.

Tô canh bún là chuyện nhỏ, chuyện lớn là những người đã bị kêu gọi tranh đấu để lật đổ chính quyền với mơ mộng xây dựng chính quyền mới tốt đẹp hơn dựa trên một học thuyết không tưởng ngoại bang nào đó. Họ hy sinh cả tuổi xuân, tù tội, người thì tàn phế, người thì chết. Người còn sống sót chứng kiến xã hội mới cũng đầy rẫy những vấn đề tồi tệ, thậm chí còn tệ hơn xã hội trước đây. Lúc này, có thất vọng, thất chí bao nhiêu thì tuổi xuân cũng mất rồi, bạn bè cũng đã hy sinh rồi, tấm bằng anh hùng liệt sĩ chẳng làm cha mẹ già của họ được no ấm hay an ủi chút nào. Đương nhiên là trong lịch sử phát triển của loài người có vài cuộc cách mạng mang lại xã hội tốt đẹp hơn, nhưng điều đó thường chỉ xảy ra ở những nơi mà con người ta biết suy nghĩ cân nhắc và lựa chọn đúng đắn, chứ không xảy ra ở nơi mà đa số người ta hoang tưởng về một xã hội siêu việt vì bị ép buộc từ nhỏ đến lớn.

Sự thật thì không có cuộc cách mạng nào tốt cả. Về bản chất cách mạng nghĩa là đập đổ tất cả để xây dựng một cái hoàn toàn mới. Như vậy thì cái xấu bị đập, cái tốt cũng bị đập luôn, vì có xã hội nào, gia đình nào, tập thể nào mà không có ít nhiều điều tốt và xấu. Do đó, chúng ta không nên làm cách mạng gia đình mình vì gia đình chúng ta còn rất nhiều truyền thống tốt đẹp cần gìn giữ. Hãy tiến hóa dần dần, giữ lại những điều tốt đẹp và bỏ dần những điều xấu, và du nhập những cái mới có chọn lọc và cân nhắc. Chúng ta đã từng có cách mạng, và từng chứng kiến kết quả phũ phàng của cách mạng, ĐỪNG CÁCH MẠNG gia đình mình, HÃY TIẾN HOÁ. ĐỪNG ĐẬP ĐỖ, HÃY THAY ĐỔI DẦN DẦN.

Chương #10

10

TRẢI NGHIỆM HẬU QUẢ

Không có con đường nào là tuyệt hảo, mọi sự lựa chọn đều sẽ có cái được và mất. Chúng ta phải sáng suốt lựa chọn cho mình con đường mà cái được là cái mình thật sự muốn, và cái mất là cái mình chấp nhận được.

Như đã nói ở trên, không có con đường nào là tuyệt hảo, mọi sự lựa chọn đều sẽ có cái được và mất, mọi con người đều có cái xấu và tốt khác nhau, mọi gia đình đều có điều đáng tự hào và hổ thẹn khác nhau, và mọi mô hình xã hội đều có những điều tốt đẹp và bất cập khác nhau. Do đó, chúng ta phải sáng suốt lựa chọn cho mình con đường mà cái được là cái mình thật sự muốn, và cái mất là cái mình chấp nhận được, chứ đừng tin vào lời đường mật về một xã hội hoàn hảo như thiên đường. Rất nhiều người, trong đó có chính tôi, vì từ nhỏ không được phép lựa chọn, nên lớn lên không biết cách lựa chọn, không có can đảm lựa chọn, dùng dằng mãi không quyết được, cuối cùng “chộp đại”, sau đó tiếc nuối, ân hận.

Tôi còn nhớ, khi tôi được nhận vào làm ở hãng Morgan Stanley, là một trong những hãng tài chính lớn nhất nước Mỹ, tôi phải đi mua sắm áo quần đắt tiền mặc đi làm để khỏi bị người ta coi thường. Tôi đến New York, lựa mãi mà không dám mua gì, vì từ nhỏ có bao giờ xài đồ đắt tiền đâu, và cũng chưa bao giờ dám quyết định điều gì mà không hỏi ý kiến gia đình trước. Tôi gọi điện thoại về California, diễn tả chi tiết đôi giày, bộ veston, giá tiền để nhờ chị tôi quyết định giùm. Chuyện nhỏ như vậy mà không quyết định được thì không trách gì chuyện quan trọng như lấy chồng cho tới bây giờ tôi vẫn không đủ can đảm để quyết định. Tôi là trường hợp cực đoan, nhưng tôi tin là không phải trường hợp duy nhất, và những trường hợp khác thì không tệ như tôi nhưng có lẽ cũng tương tự phần nào.

Khi bạn cho con lựa chọn, và con chọn một con đường được ít và mất nhiều hoặc có hại nhiều và lợi ít, chúng ta cần phân tích để con hiểu và thuyết phục để con tránh. Nếu con cương quyết hành động, thì hãy xem đây như là cơ hội để con học hỏi qua trải nghiệm hậu quả của việc con làm.

Trải nghiệm hậu quả của lựa chọn và quyết định của mình sẽ giúp con hiểu được thực tế của cuộc sống rằng "không có sự tuyệt hảo". Nếu con được lựa chọn từ nhỏ đến lớn, nhiều lần như vậy, tiềm thức con sẽ rút ra được bài học là dù có được tự do lựa chọn hoàn toàn thì cũng phải chấp nhận một số điều không hoàn toàn như ý được.

Điều cần thiết là cha mẹ phải lường trước được hậu quả này không quá nghiêm trọng, nó chỉ hơi đau, bầm, xước, mất mát một chút thôi chứ không gãy xương, nhập viện. Mục đích là để con hiểu được mà rút kinh nghiệm cho lần sau, chứ không phải để cho con đau/sợ rồi chừa như kiểu giáo dục truyền thống.

Ví dụ: Nếu con muốn leo cây, mẹ đã giải thích là leo cây thì bé có thể sẽ té, té sẽ làm làm bé bị bầm chân, trầy da, rất đau. Nếu bé cương quyết leo thì hãy để cho bé leo, nhưng đừng quên lường trước việc leo cây chỉ dừng ở mức độ té thì bầm chứ không gãy tay/chân đến mức phải đi bệnh viện.

Nếu bé té, nhiều cha mẹ lại la rầy "thấy chưa, ba mẹ nói mà không nghe, từ đây về sau phải nghe lời ba mẹ nghe không". Như vậy là bạn tiến một bước, lùi hai bước. Câu nói trên đây nhấn mạnh là con phải nghe lời cha mẹ, tức là nhồi sọ rằng tự chủ là sai. Không những vậy, câu này còn hàm ý nhấn mạnh là "con ngu, ba mẹ khôn" thì lớn lên bé sẽ tự ti mặc cảm không dám thử thách điều gì

.
Vì vậy, hãy cố gắng đừng nói câu trên mà hãy giải thích là té lần này, không có nghĩa là con té lần sau. Bài học kinh nghiệm là làm sao lần sau tìm cách leo cây mà không té, hoặc biết chắc là leo cây sẽ té thì đừng leo, hoặc những cái cây có hình dáng như vầy thì sẽ không leo được lần sau thấy cây giống như vầy thì đừng leo nhé. Trong cách nói này, không hề có sự chê bai, hạ thấp bé, không hàm ý phán xét bé đã sai, cũng không nhấn mạnh việc phải nghe lời cha mẹ hay ân hận vì đã làm sai. Cách nói này chỉ đưa ra thông tin và lý lẽ để làm tốt hơn lần sau mà thôi.

Thêm nữa, khi bé té vì cương quyết leo cây, bé khóc vì đau, nhiều cha mẹ xót con quá mất bình tĩnh, thay vì xoa dịu an ủi con, thì lại la rầy thêm “đã biểu đừng leo, leo chi cho té, đáng đời” hoặc “khóc gì mà khóc, biểu không leo mà cứ đòi leo cho bằng được” cách nói này sẽ vô tình làm bé hiểu là chuyện con đau không quan trọng đối với ba mẹ, con đau kệ con, ba mẹ không quan tâm, ba mẹ chỉ quan tâm chuyện con cãi lời thôi.

Đương nhiên ý ba mẹ không phải vậy, thậm chí ba mẹ thấy con đau, lòng còn đau hơn, nhưng cách nói này không thể hiện tình thương đó và nỗi đau đó, nó làm cho bé hiểu lầm là con muốn được ba mẹ thương yêu lo lắng thì điều kiện là phải nghe lời, còn nếu con không nghe lời thì ba mẹ mặc kệ, đau ráng chịu.
Tình thương của cha mẹ là vô điều kiện một cách tự nhiên, điều này người lớn đều biết, nhưng trẻ em thì không. Tình thương vô điều kiện của cha mẹ làm cho đứa trẻ có cảm giác an toàn, và tình thương có điều kiện sẽ làm bé bất an, luôn lo sợ ba mẹ không thương, sợ bị bỏ rơi. Nỗi bất an này ảnh hưởng đến nhân sinh quan khi trưởng thành, bé sẽ có thể trở thành người không/khó tin được ai, không/khó cởi mở với mọi người, thì sẽ khó tìm được bạn đời vừa ý.

Tóm lại, khi cho con trải nghiệm điều mà mình biết là sẽ đau, buồn nhè nhẹ thì cha mẹ phải làm như sau. Khi thấy con đau/buồn vì hậu quả của việc con cương quyết cãi lời

Bước 1: Ôm bé vô lòng, vuốt ve vỗ về, an ủi. “Ba mẹ đây con. Ừ. Ba mẹ biết con đau/buồn”

Bước 2: Gợi ý “Vậy mình rút kinh nghiệm cho lần sau nha”

Bước 3: Phân tích lý do dẫn đến hậu quả “Con nghĩ thử coi, tại sao mình té”

Bước 4: Rút kinh nghiệm để tránh hậu quả lần sau “Vậy lần sau, mình thấy cái cây không có chỗ bám chân thì mình có leo không?” Nếu bé không trả lời thì cha mẹ trả lời giùm “đừng leo há”

Bước 5: Hướng về tương lai hy vọng và tích cực “Không sao đâu con, té rồi lần này, mình rút kinh nghiệm để khỏi té lần sau. Ông bà mình nói là ‘thất bại là mẹ thành công mà’. Lần sau cẩn thận hơn thì sẽ không té nữa nha”



HẬU QUẢ LÀ HÌNH PHẠT HỮU HIỆU, KẾT QUẢ LÀ PHẦN THƯỞNG ĐÁNG NHỚ

Xin lưu ý rằng hậu quả là hình phạt hữu hiệu nhất chứ không phải là hình phạt nặng nề nhất hay đau đớn nhất. Kết quả là phần thưởng đáng nhớ nhất chưa chắc là thích thú nhất hay to lớn nhất. Mục đích của việc giúp trẻ hiểu được hậu quả và kết quả là để khi lớn lên bé luôn luôn hành động vì kết quả, tránh điều xấu vì hậu quả. Cách phạt cho đau cho sợ của cha mẹ ta thường dẫn đến việc là bé sẽ không làm hành động đó nữa nhưng bé không biết phân biệt đúng sai để tránh những hành động tương tự và nhất là bé sẽ lệ thuộc vào sự thúc hối và ngăn cấm của người khác chứ bé không có động lực hành động của chính mình. Tệ hơn nữa là bé làm vì sợ chứ không phải vì muốn đúng, bé tránh vì sợ hình phạt chứ không phải tránh vì thấy sai hay sợ hậu quả. Chúng sẽ không ăn vì ngon hay vì muốn có dinh dưỡng mà ăn vì sợ. Chúng sẽ không học vì muốn có kiến thức mà cũng học vì sợ. Nếu đứa trẻ ăn vì sợ, thì chúng sẽ ăn vì buồn, ăn vì thất vọng, đây là một trong những lý do chính dẫn đến béo phì. Tôi cũng là người này, cứ mỗi lần lên cơn trầm cảm là tôi lên cân. Trong chương trình CHA MẸ ĐỒNG HÀNH, chúng ta sẽ nói kỹ hơn về các vấn đề tâm lý thường gặp như rối loạn ăn uống, trầm cảm …

Nếu chúng ta cứ phạt nếu không nghe lời và liên tục thúc giục, chúng ta vô tình "rèn luyện" cho con thói quen lệ thuộc vào thúc giục và quen hành động vì sợ hãi. *Có những đứa trẻ phải đợi mẹ thúc giục đến 5, 6 lần mới chịu đi học. Có những đứa trẻ thì tự giác thực hiện yêu cầu ngay từ lần ra lệnh đầu tiên. Vì sao?* Sự khác nhau ở đây chính là cái cách mà bậc cha mẹ dạy con mình tự chủ hay tuân thủ. Khi đứa trẻ được trực tiếp trải nghiệm và hiểu được những hậu quả mà chính bé gây ra thì tự bản thân nó sẽ có trách nhiệm với hành động của mình. Còn những bé mà chỉ bị thúc ép thì sẽ hình thành thói quen chờ thúc ép trong tiềm thức.

Hai bé trai A & B chơi đùa với nhau ngoài sân. Mẹ A gọi nhiều lần, nhưng A vẫn thản nhiên. B nói “mẹ bạn gọi bạn nhiều lần rồi đó”. A trả lời “yên tâm, thường thường mẹ tui gọi tới 10 lần lận, nãy giờ mới 5 lần thôi”

Ngay trong gia đình tôi, các anh chị của tôi thường thúc ép các cháu tôi. Mỗi lần đi đâu, kêu các cháu, mấy lần, tụi nó vẫn tỉnh bơ, tới khi bị hét lên, thì nó mới lật đật chạy ra cửa. Chị dâu tôi hay nạt nộ các con và than phiền “thấy không, mình đâu có muốn nạt nộ nó đâu, nhưng mà không nạt là nó tỉnh bơ. Phải nạt nó mới làm”

Ngược lại, tôi mà dẫn các cháu đi đâu, không bao giờ nạt nộ. Có lần tôi dẫn Đôn, Đán đi chơi ở Discovery Center. Tôi phân tích rất kỹ là từ nhà đến đó cần 20 phút, vậy thì mình phải ra khỏi nhà lúc 16g đúng vì đến nơi còn phải đi tìm chỗ đậu xe, đi vô mua vé nữa là vừa. Tôi hỏi “con đồng ý ra khỏi nhà lúc 16g đúng không” các bé đồng ý. Khi đồng hồ điểm 16g kém 5 phút. Tôi nhắc, “con ơi, 5 phút nữa ra xe nha.” Các bé “dạ”. Tới đúng 16g, tôi nói “tới 16g rồi, ra xe con ơi” rồi ra xe nổ máy xe. Tôi ngồi ngoài xe, chờ. . . và biết chắc là tụi nó sẽ không ra cho tới khi bị nạt. Nhưng tôi muốn các cháu không lệ thuộc vào nạt nộ và thúc hối, nên tôi sẽ cho các cháu hưởng hậu quả của việc mình làm. Lát sau, các cháu chạy ra,

Cháu: ủa, sao Bi nói chở con đi chơi mà Bi không giữ lời?
Bi: Bi nổ máy xe từ lúc 16g đúng như mình đã đồng ý với nhau
Cháu: Sao Bi không nhắc con?
Bi: Bi có gọi con lúc 16g kém 5 phút để chuẩn bị, sau đó Bi gọi con trước khi Bi ra xe mà.
Cháu: Trễ rồi, đi lẹ lên.

Tôi biết là trễ lắm rồi nhưng vẫn chở cháu đến nơi, gần hết giờ, chơi tí xíu là họ đóng cửa. Khi ra về tôi nói chuyện lại

Bi: Chơi có tí xíu buồn không con?
Cháu: Tại Bi không hối tụi con

Bi: Đúng rồi, ba mẹ con lúc nào cũng hối con hết cho nên con dựa vào sự hối thúc của người khác. Bi nghĩ là như vậy con sẽ trở thành người thiếu tự chủ. Bi nghĩ là con phải biết tự hối thúc mình hành động thì lớn lên con mới thành công được. Rồi đây con đi học đại học xa nhà, ba mẹ con đâu có ở bên con mà hối thúc con đâu. Con nghĩ mình có nên luyện tập ngay từ bây giờ không?

Cháu: Dạ.

Bi: Con có thích bị nạt nộ, hối thúc không?

Cháu: Không.

Bi: Vậy thì lần sau, Bi cũng sẽ không nạt nộ hối thúc con đâu nha. Nếu con không ra xe đúng giờ thì Bi sẽ không chờ như hôm nay đâu, Bi sẽ chạy xe đúng giờ dù con có trong hay không. Đồng ý không?

Cháu: Vậy thì Bi phải báo trước.

Bi: Bi sẽ báo trước 5 phút, và khi Bi đi ra xe Bi cũng báo, con không đi thì thôi, Bi không nạt, không hối, và cũng không chờ con đâu.

Lần sau, tôi lại rủ Đôn, Đán đi chơi. Tới giờ, tôi cũng báo trước 5 phút, rồi khi đi ra tôi cũng gọi. Các cháu cũng còn thói quen cũ, lại không đi theo. Tôi lái xe đi luôn. Khi về nhà, các cháu khóc giận quá chừng.

Bi: Con ơi, con buồn vì không đi chơi được. Bi thông cảm.

Cháu: Bi bỏ đi luôn. Bi không thương con.

Bi: Bi thương con lắm. Bi không có bỏ con, Bi làm đúng theo lời cam kết thôi. Khi Bi nói là đúng giờ là xe chạy dù có con trong xe hay không, con đồng ý rồi đúng không?

Cháu: Bi đi luôn, Bi ác quá.

Bi: Bi đi luôn, Bi biết con buồn. Bi thương con lắm, Bi cũng buồn vì không có con đi chung, nhưng Bi muốn con hiểu rằng khi con không làm theo lời cam kết thì chính con hưởng hậu quả của việc con làm. Không ai có trách nhiệm cho hành động của con ngoài chính con.

Bi: Con không ăn thì con đói, Bi không đói giùm con được. Bi ăn thì Bi no, Bi không ăn giùm con để con no được. Con phải chịu trách nhiệm cho mình con à.
Cháu: (im lặng, gật gật)
Bi: Lần sau, con có chờ Bi hối không, hay con sẽ lo mà đi ngay khi Bi báo?
Cháu: Con biết rồi.

Lần sau, tôi lại rủ Đôn, Đán đi chơi và làm y như 2 lần trước, nhưng các cháu lập tức chạy ra xe không còn rề rà như trước nữa vì chúng hiểu hậu quả của rề rà là gì rồi.

Có phụ huynh hỏi tôi, “con em không chịu đi học. Mỗi buổi sáng là một trận chiến”. Tôi khuyên “hãy cho bé hưởng hậu quả của việc lề mề là khỏi đi học”. Phụ huynh đó nói “vậy nó còn thích nữa, nó thích nghỉ học mà”. Tôi hiểu rằng nền giáo dục thụ động, giáo điều và đầy ép buộc ở Việt Nam thì chẳng ai muốn học cả, nên tôi thừa hiểu rằng, cái hậu quả “không đi học” sẽ là phần thưởng của bé. Cha mẹ phải làm sao cho bé thấy không đi học khổ hơn là đi học thì bé mới muốn đi học được. Ví dụ: Nếu quyết định như vậy thì hãy mang bé theo chỗ làm, nói rằng con không được vào vì đây là công sở của mẹ, con ngồi ngoài này với chú bảo vệ chờ mẹ nha. Nhớ dặn chú bảo vệ là không cho bé đi đâu hết, biểu ngồi yên chờ. Trời nóng, không được đi lang thang, không có bạn chơi, suốt một buổi, chờ mẹ ra đi cho ăn cơm. Mẹ phải cố ý ra trễ cho bé đói lả, thì từ đó bé sẽ thấy đi học sướng hơn. Đây gọi là “tough love” – tình yêu cứng rắn. Thấy tàn nhẫn thật nhưng không đủ để làm bé bị gì nghiêm trọng lắm đâu, yên tâm. Một cách khác, nếu chú bảo vệ không giúp làm việc này, thì nhờ ai đó ở nhà với bé, và nói người đó không cho chơi đồ chơi, không cho coi TV, không đi học thì phải làm việc nhà, người lớn này làm gì thì bé phải phụ làm cái đó suốt ngày, thì bé sẽ thấy đi học sướng hơn.

11

Chương #11

QUYỀN THẤT BẠI

Đây là Quyền mà hầu hết trẻ em Việt Nam bị tước mất. Đa số trẻ em Việt Nam, trong đó có tôi, khi vô tình làm hư đồ thì bị la rầy, thậm chí đánh đập ngay lập tức.

Đây là Quyền mà hầu hết trẻ em Việt Nam bị tước mất. Đa số trẻ em Việt Nam, trong đó có tôi, khi vô tình làm hư đồ thì bị la rầy, thậm chí đánh đập ngay lập tức. Mỗi khi trẻ em Việt Nam làm hư hỏng điều gì thì ôi thôi, chúng phải hứng chịu những câu nói quen thuộc của người lớn như “đụng đâu bể đó”, “tay chân cứ quơ quào”, “sao mà vụng về vậy” “nó mà không làm bể đồ thì nó ăn không ngon”, “kiểu này thì lớn lên làm ăn gì được” … Những câu cửa miệng này đã làm cho hàng bao thế hệ trẻ em Việt Nam lớn lên trong nhọc nhằn, cay đắng, uất ức và rồi trở thành thiếu tự tin, sợ sệt, e dè. . . Viết đến đây nỗi uất ức của tuổi thơ vẫn còn dâng lên uất nghẹn trong lòng tôi.

Chuyện thường gặp là khi một đứa trẻ chạy tông vô cái bàn rồi vấp ngã và khóc thì ngay lập tức mẹ chạy đến nạt nộ thậm chí là tét mông vì đứa trẻ đã nghịch phá hoặc ngược lại là bà nhào vào đánh cái bàn để cho đứa trẻ “bõ tức” và ngừng khóc. Hai cách xử lý trên đều có động cơ là đúng vì nó xuất phát từ tình yêu thương trẻ, thế nhưng, hành động thì lại hoàn toàn sai, và dẫn đến kết quả nguy hại.

Với trường hợp thứ nhất, thứ trẻ cần, khi bị tông vô bàn và té đau, không phải là sự giáo huấn mà chính là sự vỗ về, an ủi. Cha mẹ nên giúp cơn đau của con dịu lại, cảm xúc của bé trầm xuống rồi sau đó mới đưa ra bài học dành cho con. Hành động la rầy này sẽ vô tình đưa ra thông điệp là “mẹ không thương con khi con có lỗi” tức là tình thương của mẹ có điều kiện, đó không phải là tình thương mà là sự trao đổi.

Trường hợp thứ hai, bà đánh bàn nghĩa là đổ lỗi cho cái bàn chỉ là chuyện nhỏ nhưng nó lại là mầm mống để sản sinh ra những con người chỉ biết đổ lỗi cho người khác mà không chịu trách nhiệm cho hành động của chính mình. Thông điệp của hành động này là “con cứ thoải mái làm bậy rồi sau đó đổ thừa cho người khác là được!”, và “đổ thừa vô lý cỡ nào cũng được”

Phân tích câu chuyện này thì chúng ta thấy khi đứa nhỏ tông cái bàn, cái bàn không có lỗi tại sao lại đánh cái bàn. Vậy thì đứa nhỏ có lỗi không? Nếu như bé cố ý tông cái bàn thì bé mới có lỗi, còn bé vô tình thì bé không có lỗi gì cả. Nhưng dù vô tình hay cố ý, chúng ta phải hưởng hậu quả của hành động của chính mình thôi.
Nguy hại của thông điệp đổ lỗi là chúng tạo ra những con người không chịu trách nhiệm cho hành động của mình và luôn tìm cách đổ lỗi cho người xung quanh, cho hoàn cảnh, cho xã hội. . . Tức là người này không có sức mạnh nội tại để vượt qua khó khăn, họ dành hết năng lượng vào việc tìm chỗ để đổ lỗi thay vì tìm cách để giải quyết khó khăn. Đổ lỗi xong thì họ cũng phải tiếp tục hứng chịu khó khăn vì đổ lỗi đâu giải quyết được khó khăn. Những người này không thoát ra được nghèo, khổ, đau buồn, lấy đâu mà vươn đến thành công hay hạnh phúc.

Ví dụ: một đứa bé lớn lên với việc bà đổ thừa bàn và đánh bàn khi bé chạy tông bàn, rồi khi bé té, bà lại đổ thừa cái sàn nhà, và đánh sàn nhà. Khi lớn lên, người thanh niên này, học bài không hiểu thì đổ thừa thầy giáo nói nhỏ không nghe được. Làm bài thi không tốt thì đổ thừa là phòng thi không có điều hoà không tập trung được. Thi rớt thì không có bằng cấp, không có bằng cấp thì không xin việc được. Anh lại đổ lỗi cho hệ thống quá coi trọng bằng cấp chứ không coi trọng thực lực. Không xin việc làm, anh không có tiền sống. Dù cho những điều anh đổ lỗi đều là sự thật, nhưng sự thật đó không mang lại cho anh bằng cấp, công việc, tiền bạc. Đổ lỗi xong thì nghèo vẫn hoàn nghèo, đói vẫn hoàn đói.

Chúng ta đều hiểu rằng, bất cứ lúc nào, hay làm gì, chúng ta cũng gặp khó khăn lớn hoặc nhỏ, nếu muốn tìm thứ để đổ lỗi, thì mình luôn tìm được, nhưng khi đổ lỗi rồi mình mất đi động lực để giải quyết khó khăn. Những con người chuyên đổ lỗi này nếu là người bình thường thì làm khổ bản thân và gia đình. Nhưng nếu họ là quan chức thì họ làm cho cả một dân tộc đi đến diệt vong. Thay vì nhận lấy trách nhiệm quản lý yếu kém của chính mình hoặc tìm cách giải quyết các vấn đề xã hội thì họ thường xuyên đổ thừa “lỗi hệ thống”, “ý thức người dân kém”, “trên bảo dưới không nghe”, “đạo đức xã hội suy đồi”.

Đất nước có những quan chức như vầy thì không thể phát triển được. Trong một đất nước mà ai cũng có thói quen đổ lỗi thì quan đổ thừa dân không có ý thức, dân đổ lỗi quan thiếu trách nhiệm. Ngược lại, trong đất nước không có thói quen đổ lỗi, nếu quan thiếu trách nhiệm, người dân sẽ làm đúng trách nhiệm, tức là họ lên tiếng phê phán quan đó, và tranh đấu một cách ôn hòa để những quan chức ngu dốt vô trách nhiệm phải bị loại bỏ khỏi chính quyền. Quan chức có trách nhiệm mà gặp người dân thật sự vô ý thức, họ sẽ không bận rộn đổ lỗi cho người dân, họ sẽ lo tìm cách quản lý chặt chẽ hơn với công nghệ hiện đại để cho hệ thống không có khe hở nào, và như vậy những kẻ vô ý thức không thể làm gì khác hơn được.

Ví dụ, ở Việt Nam, quan chức than phiền là người dân không có ý thức giao thông, cứ đi ngược chiều hoài, quản lý không nổi. Nhưng ở Mỹ, chỗ nào mà luật cấm tuyệt đối không được đi ngược chiều, ban quản lý sẽ để đinh nghiêng trên mặt đường. Nếu bạn đi đúng chiều thì xe không bị gì cả, nhưng nếu đi ngược chiều, đinh nghiêng đâm bể cả bốn bánh xe. Cách quản lý này chứng tỏ các quan chức Mỹ không dành thời gian và công sức để đổ thừa cho sự kém hiểu biết của người dân. Họ chỉ tập trung tìm giải pháp để cho dù người dân có kém ý thức đến đâu, xã hội vẫn trật tự.

Trách nhiệm xã hội của cha mẹ là đừng tạo ra những “con sâu làm rầu nồi canh” cho xã hội bằng cách dạy con thói quen đổ lỗi và trốn tránh trách nhiệm. Hãy tôn trọng quyền được phạm lỗi của con, hãy giúp bé hiểu rằng mình có quyền làm lỗi, và có trách nhiệm nhận lỗi bằng cách là nếu bé làm lỗi, vô tình hay cố ý, không nên la rầy hay trách phạt mà chỉ nên:

Bước 1: An ủi, vỗ về “không sao đâu con, con người thì ai cũng làm lỗi, con sợ, đau, buồn, có ba mẹ đây. Miễn là con không cố ý phạm lỗi, và cố gắng làm tốt hơn lần sau là được rồi”

Bước 2: Phân tích lý do tại sao hư, bể, đổ. . . “Con nghĩ xem tại sao cái chén rớt xuống sàn? Vì tay con có xà phòng trơn nên mới tuột cái chén đó” hoặc “Con nghĩ coi tại sao con đau? Vì tông cái bàn. Vì sao con tông cái bàn? Vì con chạy mà không nhìn phía trước để thấy cái bàn mà tránh”

Bước 3: Đưa ra bài học kinh nghiệm để lần sau làm tốt hơn “Lần sau, tay trơn thì đừng cầm chén, rửa cho sạch xà phòng cho hết trơn rồi mới cầm chén nha” hoặc là “lần sau, muốn chạy thì nhìn đằng trước, thấy cái gì thì chạy chậm lại mà tránh qua một bên nha”

Bước 4: Động viên “Lần này bể nhưng lần sau mình biết cách làm sẽ không bể nữa đâu” hoặc là “Lần sau rút kinh nghiệm thì sẽ không tông cái bàn nữa đâu con” Động viên là điều vô cùng quan trọng vì nó giúp bé có hy vọng vào tương lai, và nó đưa ra thông điệp là “hãy vươn lên từ mỗi một thất bại trong đời”

12

Chương #12

THỬ NHIỀU CÁCH ĐỂ THUYẾT PHỤC

Muốn tránh dùng bạo lực thì hãy thử nhiều cách khác nhau để thuyết phục con, đừng vội dùng bạo lực khi cách nói suông không có tác dụng.

Trường hợp thường gặp là cha mẹ dùng lời nói mà con không thi hành thì cha mẹ sẽ dùng roi, và con tuân thủ ngay. Bạo lực là cách nhanh nhất và dễ nhất để giải quyết vấn đề. Vì vậy, người ta thường hay dùng bạo lực cho thuận tiện và nhanh chóng rồi đổ thừa là vì con quá bướng bỉnh. Nhưng từ đầu bộ sách này, chúng ta đã biết rất rõ tác hại của bạo lực tinh thần lẫn thể xác nguy hiểm đến mức nào rồi.

Vì vậy, muốn tránh dùng bạo lực thì hãy thử nhiều cách khác nhau để thuyết phục con, đừng vội dùng bạo lực khi cách nói suông không có tác dụng.

Ví dụ: Nếu muốn bé không bị cận thì bạn có thể thực hiện những cách sau:

- **Cách 1:** Khuyên răn, giải thích: Nói cho con hiểu nhìn gần thường xuyên sẽ bị cận, và bị cận thì khổ lắm vì phải đeo kính, rất khó chịu.

- **Cách 2:** Nếu bé vẫn không thay đổi thì dùng sách, vở hay những văn bản có số liệu nghiên cứu rõ ràng để đọc cho con nghe. Dùng khoa học để lý luận bao giờ cũng thuyết phục hơn dùng lời nói suông.

- **Cách 3:** Nếu không thay đổi, hãy cho bé gặp gỡ người bị cận để nghe họ kể về những khó khăn trong quá trình học tập, làm việc và sinh hoạt họ khổ như thế nào. Người thật, việc thật sẽ thuyết phục hơn sách vở.

- **Cách 4:** Nếu không thay đổi, hãy cho bé nói chuyện với bác sĩ. Bác sĩ là chuyên gia có kinh nghiệm, kỹ năng và uy tín, hy vọng bác sĩ sẽ có sức thuyết phục hơn người bình thường.

- **Cách 5:** Nếu không thay đổi nữa, hãy cho bé đến phòng khám để xem người đo khám mắt phiền phức ra sao, và kính mắt đắt tiền như thế nào.

- **Cách 6**: Nếu không thay đổi nữa, hãy cho bé đến bệnh viện để bé trực tiếp chứng kiến hậu quả cao nhất của bị cận: Sự đau đớn trong quá trình phẫu thuật, những khoản tiền khổng lồ, những thiệt thòi về đôi mắt không lành lặn… Hãy cho con chứng kiến tất cả những cảnh đó, nghe tiếng rên rỉ, than thở của họ để thấy được trải nghiệm cận có thể đem đến hậu quả lớn như thế nào.

Sau đó, mình gọi con lại và hỏi “Con thấy hậu quả của việc nhìn gần thường xuyên và không đủ ánh sáng là bị cận, và bị cận thì khổ thế nào rồi. Vậy con có muốn hậu quả cận không? Nếu bé sẽ trả lời là “Dạ con muốn cận”, bạn sẽ làm gì?

Thật ra, nếu bạn thấy hậu quả cận là hậu quả nhỏ thì bạn mới có thể cho con trải nghiệm hậu quả cận được, nhưng nếu bạn thấy bị cận là hậu quả lớn thì làm sao cho con trải nghiệm được. Điều tôi muốn nói ở đây là dù là hai cha mẹ có học cùng một phương pháp, họ vẫn có thể áp dụng khác nhau vì họ có quan điểm và cách đánh giá vấn đề khác nhau. Vì cách áp dụng khác nhau, kết quả con của họ chắc chắn sẽ khác nhau. Đây là lý do mà trong các khóa học CHA MẸ AM HIỂU, CHA MẸ HỒN NHIÊN, tôi thường hay nói cái câu “So sánh con mình với con người khác là ngu xuẩn”. Tôi hiểu chữ “ngu xuẩn” là không trang trọng và quá nặng nề, nhưng tôi muốn nhấn mạnh tới mức quá đáng để bạn khó mà quên được. Sự thật thì SO SÁNH TRẺ EM LÀ BẠO LỰC TINH THẦN. Khi bị so sánh, bé luôn cảm thấy mình yếu kém và điều này sẽ dẫn đến kém tự tin, khó thành công.

BẠO LỰC LÀ DẤU HIỆU CỦA BẤT LỰC, BẠO LỰC KHÔNG BAO GIỜ LÀ CHÍNH ĐÁNG

Như đã nói ở trên, hậu quả là hình phạt hữu hiệu nhất, khi bạn đã cố gắng tìm mọi cách, mọi lý lẽ để thuyết phục mà bé vẫn cương quyết làm thì để cho bé trải nghiệm hậu quả của chính mình, với điều kiện hậu quả này không quá nghiêm trọng.

Thế nào là hậu quả nghiêm trọng? Mỗi người sẽ có cách đánh giá khác nhau, điều này là nghiêm trọng với người này rất có thể không nghiêm trọng với người khác. Ví dụ: Theo quan niệm của cá nhân tôi thì trẻ em không chào hỏi người lớn là điều không nghiêm trọng vì học chào hỏi rất dễ dàng, lớn lên học 1 tý là làm được ngay, không cần phải rèn chào hỏi từ nhỏ. Song, với đa số phụ huynh tôi gặp thì họ cho điều này là nghiêm trọng vì nó giúp cho bé có thói quen lễ phép.

Quan điểm thì mỗi người mỗi khác, nhưng có 3 hậu quả nghiêm trọng đến mức không tranh cãi được đó là chết, tàn tật, tù tội. Nhiều cha mẹ cho rằng bị đuổi học hay thi rớt là hậu quả nghiêm trọng, nhưng tôi cho rằng dù 2 hậu quả này nghiêm trọng thật, vẫn có cách để phản hồi; thi rớt thì thi lại, bị đuổi học thì xin đi trường khác. Ngược lại, một khi trải nghiệm chết, tàn tật, hay tù tội, thì không có cách phản hồi.

Cha mẹ dù biết dùng bạo lực là sai, nhưng đành phải dùng bạo lực nếu như đã thử tất cả các cách rồi mà không được.
Có thể nói, bạo lực chỉ được sử dụng khi nó hội tụ đủ 3 điều kiện:

1- ***Hậu quả vô cùng nghiêm trọng***, chỉ có 3 hậu quả nghiêm trọng đủ thôi: chết, tàn tật, tù tội

2- ***Thời gian vô cùng gấp rút***. Nếu còn thời gian thì bạn có thể đi hỏi chuyên gia, tìm người khác giúp đỡ, góp ý kiến. Nhưng hết thời gian thì đành phải dùng biện pháp nhanh nhất, dù biết là nguy hại, đó là bạo lực.

3- ***Hoàn toàn bất lực và không còn cách nào khác***, tức là bạn đã cố gắng vắt óc ra để tìm rất nhiều cách không bạo lực rồi mà không có tác dụng.

Rất nhiều phụ huynh đánh con vì họ tin rằng đó là cách làm đúng đắn, cách mà bao thế hệ trước đây đã từng làm. Vì trách nhiệm dạy con, thương con họ mới đánh con, nhưng trong lòng họ cũng đau xót. Nhiều người nói sự thật này với con để con hiểu và thông cảm. Những câu nói thường gặp là “Ba thương con mới đánh con”. Câu nói này nguy hại ở chỗ là nó vô tình đưa ra thông điệp “bạo lực là đúng, bạo lực là biểu hiện của tình thương” Đây là một trong những lý do chính dẫn đến bạo hành gia đình. Khi bé gái ngỡ rằng “ghen nghĩa là yêu” “đánh là vì thương” thì lúc trưởng thành, cô gái ấy mới chấp nhận những người phối ngẫu bạo hành mình. Còn nếu từ nhỏ, bé gái đã được dạy “bạo lực không bao giờ là chính đáng” thì khi lớn lên, không một anh bạo lực nào có thể ngụy biện là “anh yêu em, anh mới đánh ghen” với cô gái ấy được.

Như đã nói ở trên, chúng ta chỉ dùng bạo lực khi con cương quyết làm hành động dẫn đến hậu quả nguy hiểm đến tính mạng, tàn tật, hoặc tù tội. Ví dụ: một đứa trẻ cương quyết chạy ra đường đông xe thì không còn cách nào hơn là ôm chặt nó lại, đây là hành động bạo lực.

Đứa trẻ khóc la, người lớn nói “Dì không ôm chặt con thì con chạy ra đường xe tông chết rồi biết không? Không cám ơn Dì đi còn khóc la nữa là sao?” Câu này hàm ý là “bạo lực là đúng, và con phải cám ơn bạo lực” Đây là mầm mống của những người lớn lên đi hành hung người khác mà vẫn dương dương tự đắc là mình đúng, mình tốt, mình cao thượng.

Chúng ta chứng kiến việc nước Mỹ gửi quân đội đi khắp thế giới, nếu không sinh sống lâu ngày ở Mỹ có lẽ chúng ta dễ bị nhồi sọ rằng nước Mỹ là nước hiếu chiến, người Mỹ là người ủng hộ bạo lực. Trước khi sang Mỹ định cư, tôi cũng từng ngỡ nước Mỹ và người Mỹ là hiếu chiến và tàn bạo, nhưng sau khi đi học ở Mỹ, làm việc với người Mỹ, sống chung với bạn bè Mỹ, và từng yêu một anh chàng người Mỹ, tôi mới hiểu thấu đáo sự nhân đạo của luật lệ Mỹ, giá trị nhân bản của giáo dục Mỹ và lòng nhân ái của người Mỹ.

Sách giáo khoa, báo đài ở Mỹ không bao giờ ca ngợi người lính Mỹ anh hùng vì đã giết nhiều quân địch. Khi trao tặng huân chương cho chiến sĩ, chỉ huy trong quân đội Mỹ thường nói là trong quá trình chiến đấu, rất tiếc thương vong cho đối phương đã xảy ra, và đó điều họ đã cố gắng giảm thiểu tối đa nhưng không thể tránh khỏi, và thật lòng ân hận. Họ thường ca ngợi người chiến sĩ Mỹ đã dũng cảm xông lên trong bom đạn, đã cứu đồng đội và người dân vô tội, không bao giờ họ ca ngợi người chiến sĩ đó đã giết nhiều quân địch. Cựu quân nhân Mỹ thường phải sống trong ân hận và nằm ác mộng vì đã buộc phải giết người trên chiến trận.

Ngược lại, ở Việt Nam sách giáo khoa lại ca ngợi và cổ vũ bạo lực, dạy trẻ em hận thù, thù Thực dân, thù Mỹ ngụy... Đáng buồn và đáng sợ thay, trẻ em chúng ta vẫn còn được dạy những câu đại loại “hoan hô chiến sĩ đã giết nhiều lính Tây” hay “bà mẹ Việt Nam anh hùng đã lừa được bọn giặc”.

Thế hệ tương lai của dân tộc chúng ta đang được học về sự cổ vũ bạo lực và gian dối. Đây là nguồn gốc của bạo lực học đường, bạo hành gia đình và tệ nạn xã hội. Chúng ta thường nghe báo đài nói việc người ta có thể rút dao ra đâm nhau chỉ vì lấn xe trên đường, hoặc là cha mẹ lỡ tay đánh con đến thương tật. Gần đây, trên mạng còn truyền nhau những video clip cảnh con cái đánh cha mẹ già. Tương lai dân tộc sẽ về đâu nếu trẻ em cứ tiếp tục được học lịch sử nói về hận thực dân, thù Mỹ ngụy … và cổ vũ đấu tranh bạo lực để cướp chính quyền.

Chúng ta là cha mẹ, là những người nuôi dưỡng những mầm non tương lai của gia đình, dân tộc và nhân loại. Trách nhiệm giáo dục con cái là của chúng ta, chúng ta không thể thay đổi giáo trình của trường học được, nhưng chúng ta có thể phân tích cho con biết đâu là đúng đâu là sai, đâu là thật và đâu là giả dối

Chúng ta đừng bận rộn đổ thừa cho nền giáo dục bất cập của trường công, hãy tập trung toàn lực để giảm thiểu những ảnh hưởng nguy hại của nền giáo dục đó, và phát huy những điều tốt của chính nền giáo dục này, vì không có nền giáo dục nào mà không cái gì tốt. Đừng để những thông điệp bạo lực và gian dối tiêm nhiễm vào khối óc tinh khôi và tâm hồn trong sáng của các thiên thần nhỏ mà chúng ta cố công nuôi dạy nhọc nhằn.

Hằng ngày, hãy nói chuyện và tâm sự với con về những câu chuyện có thật và đời thường không cần phải là câu chuyện của người nổi tiếng hay nhân vật lịch sử, để con bạn có được cái tinh thần và nhân cách của truyền thống Việt Nam mà bao thế hệ cha ông đã truyền lại cho chúng ta, đó là thông điệp yêu thương, tha thứ, nhân bản và ôn hòa. Hãy kể về người taxi trả lại mấy trăm triệu đồng cho hành khách để quên trên xe. Người bán vé số cương quyết trả lại tiền thối vì lòng tự trọng “tôi đi bán chứ không đi xin”. Người giáo viên đi làm thêm việc khác để có tiền giúp học sinh không đủ tiền đóng tiền học. Người nhân viên hết lòng vì công việc dù tiền lương ít ỏi. Tôi đồng ý rằng những câu chuyện này rất hiếm hoi, nhưng nó vẫn xảy ra. Hãy tin rằng dân tộc ta vẫn còn những tấm lòng và những con người tử tế, hãy tìm cho ra những câu chuyện đời thường đáng khâm phục mà kể cho con nghe thay vì những câu chuyện lịch sử đầy thêu dệt và giả dối.



13

Chương #13

XIN LỖI KHÔNG LÀM MẤT MẶT CHỈ LÀM TĂNG GIÁ TRỊ CÁ NHÂN

Nếu bạn làm sai thì phải nhận lỗi và xin lỗi, với bất kỳ ai không cần biết vị trí cao thấp, vai trò kém quan trọng như thế nào.
Hãy xin lỗi con một cách chân thành đầy yêu thương và tôn trọng

Khi buộc phải dùng bạo lực để “cứu” con thì chúng ta phải hiểu là trong trường hợp này động cơ thương con là tốt, kết quả cứu được con cũng tốt, nhưng hành động bạo lực với con vẫn là sai. BẠO LỰC KHÔNG BAO GIỜ LÀ CHÍNH ĐÁNG.

Vì vậy khi bạn buộc phải dùng bạo lực với con, vì đã thử bao nhiêu cách không bạo lực mà không được, thời gian quá gấp rút, và hậu quả quá nghiêm trọng, thì điều đầu tiên bạn cần phải làm là GIẢI THÍCH cho bé hiểu lý do khiến bạn phải làm vậy. Điều quan trọng là phải CÔNG NHẬN rằng BẠN ĐÃ SAI khi dùng bạo lực với con. Công nhận trong lòng chưa đủ vì nó giúp chính bạn giảm thiểu hành vi bạo lực với con, nhưng nó không giúp con bạn hiểu điều đó, do đó bạn phải nói rõ rằng hành động bạo lực của bạn dành con là sai dù cho động cơ thương con là đúng và kết quả con được an toàn là tốt.

Thường lệ mà tôi từng thấy ở Việt Nam là người lớn không xin lỗi con nít, sếp không xin lỗi nhân viên, chính phủ không xin lỗi người dân, thầy giáo không xin lỗi học sinh, cha mẹ không xin lỗi con cái, bác sĩ không xin lỗi bệnh nhân, anh chị không xin lỗi em, cô chú cậu dì ông bà không xin lỗi cháu,... vì làm như vậy là “mất mặt” là hạ thấp mình. Đây là kết quả, là tàn dư của tư tưởng Vua-Tôi lạc hậu, “dưới xin lỗi trên, trên không xin lỗi dưới”, chỉ có dưới mới có lỗi với trên, còn trên muốn làm gì cũng không có lỗi với dưới. Thật là vô lý và bất công.

Khác với người Vua-Tôi lạc hậu, người văn minh dân chủ hiểu rằng con người sinh ra đều bình đẳng, khi sinh ra mỗi con người đều không tiền, không quyền, không chức, không tài sản, không kiến thức, và không bằng cấp. Khi chết đi cũng không ai mang theo được quyền, chức, tài sản, bằng cấp hay gia đình. Vì vậy, nếu chúng ta hiểu và đồng ý rằng mỗi một con người đều có quyền bình đẳng như nhau thì hãy hiểu rằng vị trí sếp, cha mẹ, anh chị, thầy cô, hay quan chức chỉ là những vai trò của trách nhiệm ngoài thân chứ không thể thay thế cho sự bình đẳng cốt lõi nội tại. Một trẻ sơ sinh mới một phút tuổi hay một người già một trăm tuổi, một người cùng đinh nghèo khó hay một người giàu sang chức quyền cũng đều là người, họ đương nhiên được hưởng sự bình đẳng, tôn trọng và nhân quyền như nhau.

Do đó, nếu bạn làm sai thì phải nhận lỗi và xin lỗi, với bất kỳ ai không cần biết vị trí cao thấp, vai trò kém quan trọng như thế nào.
Hãy xin lỗi con một cách chân thành đầy yêu thương và tôn trọng. Hành động này sẽ giúp con giảm thiểu tổn thất về mặt tinh thần, bớt ức chế tâm lý và thông cảm cho bố mẹ hơn, và nhất là bạn làm gương cho con về đức tính trung thực, can đảm dám nhận lỗi và xin lỗi, và cam kết không lặp lại lỗi lầm.

Gửi những người CHA MẸ TUYỆT VỜI,

Tôi tên là Trần Thị Ái Liên, với hơn 25 năm sống và làm việc ở Mỹ và hơn 6 năm làm việc cùng Project Vietnam thuộc Viện Hàn Lâm Nhi Khoa Hoa Kỳ, tôi lãnh hội được tinh túy của cả hai nền văn hóa Đông và Tây. Tôi hiểu được tầm quan trọng của giáo dục trẻ em, nhất là từ 0 – 5 tuổi, và những khó khăn và thuận lợi trong tuổi dậy thì vì tuổi thơ là thời kỳ vàng để xây dựng nền tảng về thế chất, đạo đức, tính cách và tư duy cho trẻ để gia tăng khả năng thành công khi trưởng thành.

Khi còn bé, ba tôi thường mang về cho tôi những món quà rất đơn giản khi ông đi đâu về, có khi là một cành hoa dại, hay chỉ là hòn sỏi ngộ nghĩnh. Tôi vẫn nhớ mãi cái cảm giác sung sướng khi nhận được những món quà không đáng giá đó, nhưng đối với tôi chúng là vô giá. Chúng là bài học yêu thương, và sự quan tâm chân tình đối với gia đình và mọi người xung quanh.

Rồi khi tôi lớn thành “tinh” (nói láy từ chữ teen), ba mạ tôi vắng nhà, tôi chẳng có ai tâm sự hay truyền đạt kinh nghiệm sống, không phải vì tôi không có cha mẹ, càng chẳng phải là ba mạ tôi vô trách nhiệm, mà vì tôi né tránh họ. Tôi đã từng tiếc nuối và ân hận, nhưng từ khi đọc nhiều sách vở về tâm lý và giáo dục trẻ em, tôi hiểu và tha thứ cho chính mình. Tôi không phải là đứa trẻ hư hỏng, tôi chỉ là teen bình thường, ba mạ tôi cũng là cha mẹ bình thường, chỉ tiếc là lúc đó không ai có thông tin khoa học để làm khác đi.

Lý do mà tôi tâm huyết với 3 khóa học này là vì sau nhiều năm nghiên cứu qua rất nhiều sách vở, tôi hiểu được rằng có nhiều cách để cha mẹ có thể tạo thiên đường tuổi thơ cho con dễ dàng, tốn ít thời gian, ít công sức và hầu như không cần tiền bạc, để trẻ em không lớn lên thành “tinh” mà thành “tiên” (nói láy từ chữ “teen”)

Tôi xin dành trọn tâm trí và tài năng để bảo đảm quý vị sẽ trở thành CHA MẸ TUYỆT VỜI, tạo cho con thiên đường tuổi thơ đầy những kỷ niệm tuyệt vời và bài học quý giá.

KHÓA HỌC **CHA MẸ HỒN NHIÊN** SẼ GIÚP QUÝ VỊ:

- Biết cách chơi đùa để giúp con phát triển não và phát triển tư duy nhanh hơn
- Tạo được niềm vui để làm bạn cùng con, chia sẻ, đồng hành, cùng ra quyết định
- Điều nên nghĩ, nói, và làm để tạo động lực tìm tòi, học hỏi và sáng tạo cho con
- Dạy con phương pháp học tập ít thời gian & công sức nhưng kết quả cao hơn
- Dạy con cách viết văn phong phú và mạch lạc
- Dạy con tư duy phản biện để tránh bị lừa khi trưởng thành

KHÓA HỌC **CHA MẸ ĐỒNG HÀNH** SẼ GIÚP QUÝ VỊ:

- Thấu hiểu thông cảm cho teen
- Tâm lý tuổi teen, giải thích tại sao cha mẹ khó gần teen
- Vượt qua khoảng cách thế hệ và rào cản tư duy để đồng hành cùng teen
- Quy tắc giao tiếp hiệu quả và xử lý xung đột cùng teen
- Tình yêu, tình dục, giới tính, đồng tính
- Cùng con vượt qua rối loạn tâm lý
- Định hướng nghề nghiệp

KHÓA HỌC **CHA MẸ AM HIỂU** SẼ GIÚP QUÝ VỊ:

- Biết cách hướng dẫn con ăn, tắm, ngủ, học một cách dễ dàng
- Điều nên nghĩ, nói, và làm để củng cố nhân cách, tính tự lập, và tự chủ cho con
- Tạo dựng mối quan hệ gia đình gắn bó nồng ấm suốt đời
- Giúp con xây dựng và phát triển trí tuệ cảm xúc và trí tuệ vượt khó
- Dạy con tự bảo vệ trước sự xâm hại của con người và môi trường xung quanh
- Dạy con về tiền và nhận thức chín chắn về tài chính
- Chăm sóc tâm lý và tinh thần cho con trước những thay đổi lớn trong đời

AI NÊN ĐẾN KHOÁ HỌC NÀY?

- Cha, Mẹ, Ông, Bà, Cô, Chú, Anh, Chị . . .
- Cô giáo mầm non, mẫu giáo, bảo mẫu
- Người giữ trẻ, giúp việc trong gia đình có trẻ em

Quý vị cũng có thể tìm các KHOÁ HỌC ONLINE do Liên trình bày

- www.kyna.vn
- www.alada.vn
- www.edumall.vn

Từ khi chương trình Kỷ Luật Không Nước Mắt (KLKNM) được hân hạnh phục vụ hàng ngàn phụ huynh, cho đến khi hàng trăm ngàn phụ huynh như bây giờ, tôi luôn luôn nhận được những câu hỏi này và tôi đã trả lời đi trả lời lại hàng ngàn lần, nhưng kết quả như muối bỏ biển. Dường như phụ huynh quá lo lắng, thậm chí sợ hãi về việc con hư cho nên họ rất là nôn nóng. Hình như thói quen “mỳ ăn liền” của xã hội chúng ta đã thâm nhập đến mức họ không dám tin vào khoa học nữa.

Trong tất cả các chương trình KLKNM, tôi lặp đi lặp lại rằng, không thể thưởng phạt, giải thích bằng lý lẽ, hoặc trải nghiệm hậu quả khi bé chưa hiểu được quy luật nhân-quả. Giáo dục càng sớm càng tốt, nhưng kỷ luật càng sớm càng có hại.

Phải kiểm tra khả năng hiểu quy luật nhân-quả của bé trước khi áp dụng KLKNM. Cách làm rất đơn giản: làm gì đó rồi hỏi bé tại sao có kết quả đó. Bé phải có khả năng trả lời đúng 70% trở lên thì mới gọi là hiểu. Nghĩa là quý vị phải làm 10 lần bằng 10 cách khác nhau, và bé phải trả lời đúng 7 lần trở lên thì mới đạt yêu cầu. Sau đây là một vài gợi ý:

- Bẻ gãy que tre, hỏi bé “tại sao que bị gãy?” Nếu bé nói là vì “Mẹ bẻ que” thì là đã hiểu. Nếu bé nói là “vì bị gãy” hoặc lúng túng là chưa hiểu
- Bật đèn, hỏi “tại sao đèn sáng?”
- Tắt đèn, hỏi “tại sao tối vậy?”
- Ném đồ vật ra xa, hỏi “tại sao đồ vật bay ra?”
- Vò tờ giấy, hỏi “tại sao giấy bị nhăn?”
- Đập trứng, hỏi “tại sao trứng bị bể?”
- Thả đồ vật xuống sàn, hỏi “tại sao đồ vật nằm trên sàn?”
- Gõ lên bàn, hỏi “tiếng động từ đâu ra?”
- Cho bé uống nước, sau đó khuấy đường vào và cho bé nếm, hỏi “tại sao bây giờ nước ngọt?”
- Chế một tí nước lên đùi bé, hỏi “tại sao quần con ướt?”

Đây chỉ là một số gợi ý, quý vị có toàn quyền thay đổi những hành động và câu hỏi, miễn là cách làm đúng như quy định: bé phải thấy hành động và kết quả để mà bé có cơ sở để trả lời.

Câu chuyện phụ huynh ở Hà Nội có con hiểu quy luật nhân-quả lúc chưa tới 3 tuổi.

Phụ huynh: Cô ạ, con tôi hiểu được quy luật nhân quả rồi đấy
Ailien: Tuyệt quá, chị kiểm bằng cách nào?
Phụ huynh: Tôi hỏi "tại sao con không được chạy băng qua đường một mình?" thì bé trả lời là "vì sẽ bị xe tông"
Ailien: Ôi giỏi quá. Bé đã từng nhìn thấy ai bị xe tông chưa?
Phụ huynh: Chưa ạ.
Ailien: Vậy thì, chính bé đã từng bị xe tông chưa?
Phụ huynh: Làm gì có chuyện đó ạ.
Ailien: Vậy thì làm sao nó biết chạy qua đường bị xe tông?
Phụ huynh: Tôi dạy nó như thế mà. Nó nhớ vanh vách đấy ạ.

Người phụ huynh này rất tự hào vì con trả lời đúng và vì con nhớ vanh vách. Chúng ta thường nhầm lẫn trí nhớ đồng nghĩa với trí thông minh. Thật là đáng sợ! Trí thông minh là hiểu và suy luận, còn trí nhớ là sao chép mà thôi. Đối với người lớn, chứ đừng nói đến trẻ em, khi có thông tin mà không có sự kiểm chứng thì thông tin đó không có giá trị gì. Khi người phụ huynh này dạy con "chạy qua đường sẽ bị xe tông" thì đứa nhỏ nhớ và phát ra như con vẹt chứ đâu phải là hiểu. Chỉ khi đứa nhỏ nhìn thấy người ta bị xe tông, hoặc là chính bé bị xe tông rồi từ đó rút ra được bài học cho chính mình thì đó mới là hiểu được quy luật nhân-quả.

Cho nên quý vị phải lưu ý là khi kiểm tra con thì điều quan trọng là chỉ làm hành động cho con nhìn thấy, rồi tự đứa trẻ phải suy luận ra được câu trả lời thì đó mới là hiểu. Còn nếu quý vị nói trước rồi thì đứa nhỏ chỉ nói theo thôi, đó không phải là hiểu và tự suy luận mà là con vẹt sao chép thôi.

Có một phụ huynh Sài Gòn cũng rất tự hào vì con mới 1 tuổi rưỡi đã hiểu được quy luật nhân quả

Phụ huynh: Con em hiểu quy luật nhân quả rồi đó, nó mới 1 tuổi rưỡi thôi à.

Ailien: Thần đồng vậy ta, chị kiểm bằng cách nào?

Phụ huynh: Cô nói là đừng nói ra, nên em không có nói. Với lại nó chưa nói rõ nên cũng không hỏi gì được. Em chỉ quan sát hành động thường ngày thôi.

Ailien: Dạ đúng rồi. Chị quan sát ra sao?

Phụ huynh: Em thấy nó leo xuống giường cẩn thận lắm, em nghĩ là nó hiểu được nguyên nhân cẩu thả sẽ dẫn đến hậu quả té. Nó biết sợ rồi đó.

Suy luận của chị có thể đúng, nhưng không có gì chắc chắn là con chị ấy suy luận giống như chị. Sợ là bản năng, động vật sinh ra tự nhiên biết sợ, khỏi phải dạy, cho nên càng lớn thì càng biết rút kinh nghiệm và tránh nguy hiểm, nhưng từ nhỏ đã tự nhiên biết sợ rồi. Con nít có đứa sợ bóng tối, đứa thì sợ độ cao, đứa thì sợ tiếng ồn, đứa thì sợ tốc độ. Trong trường hợp này, dù con chị ấy chưa từng chị té, cũng có thể tự nhiên sợ độ cao cho nên bé cẩn thận hơn bình thường.

Trong trường hợp bé chưa biết nói, mình chưa thể hỏi được thì phải quan sát. Nếu chỉ dựa trên phản ứng sợ hãi của bé thì có thể đúng là bé đã hiểu và biết rút kinh nghiệm nhưng cũng có thể là bé sợ một cách tự nhiên vì bản năng. Vì vậy, phải quan sát nhiều trường hợp và hoàn cảnh khác nhau xem bé có thật sự rút kinh nghiệm cho lần sau thì mới xác định được bé có thật sự hiểu hay không.

2

Chương #2

KLKNM DÀNH CHO GIAI ĐOẠN KHỦNG HOẢNG TUỔI LÊN 3

Không thể thưởng phạt, giải thích bằng lý lẽ, hoặc trải nghiệm hậu quả khi bé chưa hiểu được quy luật nhân-quả. Giáo dục càng sớm càng tốt, nhưng kỷ luật càng sớm càng có hại.

Khi trẻ còn dưới 1 tuổi, trẻ ngoan như thiên thần
Mẹ: cười đi con
Con: (cười)
Bố: vỗ tay đi con
Con: vỗ tay)
Mẹ thơm con, con thơm lại
Bố cho con nếm kẹo, con cho Bố nếm lại. . .

Khi trẻ bắt đầu 1 tuổi rưỡi cho đến 4 tuổi rưỡi thì bướng tới kỳ lạ
Mẹ: cười đi con
Con: (hét)
Bố: vỗ tay đi con
Con: (đánh vào mặt bố)
Mẹ thơm con, con cắn lại
Bố cho con nếm kẹo, con giựt chạy luôn

Thế là bố mẹ hoảng. . . "ôi con tôi mới từng tuổi này mà đã bướng thế thì lớn lên còn khủng khiếp đến mức nào" . . . "sao bỗng dưng nó lại hư thế nhỉ" . . .

YÊN TÂM, ĐÓ CHỈ LÀ KHỦNG HOẢNG TUỔI LÊN 3

Trước khi bé 1 tuổi bé chưa hiểu được mình có khả năng tự ra lệnh cho bản thân để hành động, và chưa có khả năng ảnh hưởng thế giới quanh mình. Do đó, khi bố mẹ bảo làm gì là bé làm ngay vì trong cái não non nớt của bé, làm theo lời bố mẹ nghĩa là bé đang thỏa mãn quá trình học hỏi của chính mình chứ không phải là bé ngoan ngoãn. Rất tiếc, ba mẹ lại ngỡ lầm là bé ngoan ngoãn vâng lời.

Lúc này, bé không biết thế nào là ngoan ngoãn. Bé không biết cân nhắc “mình không thích làm nhưng để bố mẹ vui lòng, mình sẽ cố gắng làm” hoặc là “bố mẹ dạy mình phải ngoan nên mình làm theo lời bố mẹ”. Ngược lại, trong suy nghĩ của bé là “Hah, có người giúp mình bằng cách gợi ý cho mình hành động, hành động thôi” hoặc là “tôi làm được rồi”. Bé chỉ chờ ai đó nói ra để mà bé hành động thôi. Lúc này, ai nói bé cũng làm chứ không riêng mệnh lệnh từ bố mẹ hay người thân, nhưng những bố mẹ thiếu thông tin và kém hiểu biết thì thường hay thích thú khoe “con em mới 1 tuổi mà biết nghe lời lắm đó, biểu gì cũng làm hết”. Hãy chờ đấy!

Từ 1,5 tuổi đối với những bé nhanh phát triển, 3 tuổi đối với bé trung bình, 4,5 tuổi đối với bé chậm phát triển, thì não bé có nhiều tế bào thần kinh hơn, nhiều mối nối thần kinh chằng chịt hơn, nên bé bắt đầu hiểu được bé có thể tự ra lệnh cho mình hành động, không cần phải chờ người khác gợi ý.

Hiểu biết mới làm cho bé rất thích thú hành động theo mệnh lệnh của chính mình. Nghĩa là làm theo mệnh lệnh của người khác là trò chơi đã cũ và lỗi thời. Khi bắt đầu hiểu được mình có khả năng thì bé thích thú tìm hiểu khả năng đó tới đâu là bé làm ngay đến đó.

Ở tuổi này một bé bình thường (không phải thiểu năng hay xuất chúng) chưa hiểu được mối liên hệ giữa nguyên nhân và kết quả, nên có phạt/đánh/quát cũng chẳng được gì. Đừng cản trở quá trình học hỏi này của bé vì những nguy hại về tinh thần và nhân sinh quan về sau.

Cắn, xô, đánh, ném, cấu, hét, nằm vạ. . . chỉ là vì bé muốn biết khả năng, giới hạn của mình đến đâu thôi, chứ không phải là như nhiều bố mẹ chia sẻ với tôi:

- Hình như con tôi muốn thử tính kiên nhẫn của tôi
- Hình như nó muốn làm cho mình điên lên thì nó mới đã
- Sao mà nó ác quá
- Nó học từ ai vậy ta
- Nó trả thù ghê lắm
- Nhà tôi ăn chay niệm Phật mà sinh ra thằng cháu tàn ác. Nó cứ giết kiến, giết nhện. Nó đè con nhện giãy giụa, rồi cười sung sướng trên sự đau khổ của con nhện.
- Nó mà đánh được ai, là cười tươi lắm.
- Nó làm cho mình điên lên nó mới vừa lòng mà

Cha mẹ thường hay hiểu lầm ý đồ của bé và dán cho động cơ của bé những cái nhãn vô cùng tiêu cực và xấu xa. Một phụ huynh ở Hà Nội, đến nói chuyện với tôi sau hội thảo Kỷ Luật Không Nước Mắt vào cuối năm 2013. “Cô ơi, cháu tôi mới 2 tuổi rưỡi mà sao nó ác thế. Nó cứ tè vào mặt em là thế nào? Nó ganh tị với em hay sao đấy?” Sự thật là 2,5 tuổi bình thường thì chưa hiểu gì để mà có ý đồ tè vào mặt em để hả lòng ganh tị. Phân tích chi tiết như sau:

Nguyên nhân em ra đời, dẫn đến kết quả mình bị mất sự quan tâm của bố mẹ
Nguyên nhân mình mất sự quan tâm của bố mẹ, dẫn đến kết quả mình buồn giận
Nguyên nhân mình tè vào mặt em, dẫn đến kết quả em buồn
Nguyên nhân em buồn, dẫn đến kết quả mình hả giận.

Một bé 2,5 tuổi bình thường chưa thể hiểu cũng không thể tự mình suy luận lý lẽ phức tạp như trên. Vậy thì tại sao bé cứ đè mặt em mà tè? Đơn giản là vì tè lên đất, đất không phản ứng. Tè mặt em, em phản ứng, bố mẹ phản ứng. Dù là phản ứng của bố mẹ là tiêu cực, nhưng trong tâm thức non nớt của bé, đó chỉ là phản ứng, (bé chưa phân biệt được sự khác biệt của tiêu cực và tích cực) và chứng tỏ là khả năng của bé có tác dụng. Điều này làm bé thích thú, và vì thế cứ tiếp tục “thừa thắng xông lên”.

Một người bạn thân thời cấp 3 của tôi kể một câu chuyện về con trai 2 tuổi của cô. Hôm đó cô đang làm bếp dưới nhà thì nghe tiếng mẹ chồng la rầy con trai trên lầu. Cô chạy lên thì nhìn thấy bà giận dữ, nhưng cháu thì cười toe toét.

Bà: Cô xem con trai cô nó mất dạy này.
Mẹ: Cháu làm gì thế bà?
Bà: Nó bóc kẹo bỏ thùng rác, bỏ giấy vào mồm tôi.
Mẹ: Mẹ ơi, chắc là nó nhầm thôi.
Bà: Nhầm là thế nào, nó làm 2 lần như thế.

Cô bạn tôi hoảng quá, nhưng vì nhớ đến những gì đã học trong khóa học Cha Mẹ Am Hiểu và Cha Mẹ Hồn Nhiên, cô trầm tĩnh và kiên nhẫn hỏi han chi tiết hơn. Sau một lúc hỏi bà rồi lại hỏi cháu thì mới hiểu được câu chuyện như sau:

Lần thứ nhất: Bé bóc kẹo cho bà. Bà há mồm cho bé để kẹo vào, bé vứt giấy vào thùng rác kế bên. Bà cám ơn và khen rối rít
Lần thứ hai: Bé bóc kẹo cho bà. Bà há mồm cho bé để kẹo vào, bé vứt giấy vào thùng rác kế bên. Bà KHÔNG cám ơn và CŨNG KHÔNG khen rối rít như lần đầu
Lần thứ ba: Bé bóc kẹo cho bà. Bà há mồm cho bé để kẹo vào, bé vứt giấy vào thùng rác kế bên. Bà CŨNG KHÔNG cám ơn và khen rối rít như lần đầu, bà im thin thít.
Lần thứ tư: Bé bóc kẹo cho bà. Bà há mồm, bé để giấy vào mồm bà, bé vứt kẹo vào thùng rác kế bên. Bà la lối om sòm
Lần thứ năm: Bé bóc kẹo cho bà. Bà há mồm, bé lại để giấy vào mồm bà, bé vứt kẹo vào thùng rác kế bên. Bà la lối om sòm, và mẹ chạy lên.

Cô bạn mình cũng không biết nói gì hơn là xin lỗi mẹ chồng, và dẫn con đi xuống nhà. Cô không la rầy con vì dù cô không lý giải được hành động của con, nhưng cô hiểu rõ là con chưa đến tuổi để hiểu lý lẽ nên la rầy vô ích, chỉ làm ảnh hưởng tới sự tự tin của bé về về sau, nhưng cô không quên kể cho tôi nghe.

Xin được phân tích câu chuyện này như sau:

Lần thứ nhất: Bé bóc kẹo cho bà. Bà há mồm cho bé để kẹo vào, bé vứt giấy vào thùng rác kế bên. Bà cám ơn và khen rối rít.
Suy nghĩ bé: “À, có phản ứng, thích quá, làm tiếp”

Lần thứ hai: Bé bóc kẹo cho bà. Bà há mồm cho bé để kẹo vào, bé vứt giấy vào thùng rác kế bên. Bà KHÔNG cám ơn và CŨNG KHÔNG khen rối rít như lần đầu
Suy nghĩ của bé: “Ủa, sao không phản ứng nữa, sao thế nhỉ?

Lần thứ ba: Bé bóc kẹo cho bà. Bà há mồm cho bé để kẹo vào, bé vứt giấy vào thùng rác kế bên. Bà CŨNG KHÔNG cám ơn và khen rối rít như lần đầu, bà im thin thít.
Suy nghĩ của bé: “Ơ hay, lại không phản ứng. Đổi cách khác thôi”

Lần thứ tư: Bé bóc kẹo cho bà. Bà há mồm, bé để giấy vào mồm bà, bé vứt kẹo vào thùng rác kế bên. Bà la lối om sòm
Suy nghĩ của bé: “Àh, phản ứng rồi, tốt lắm, làm tiếp”

Lần thứ năm: Bé bóc kẹo cho bà. Bà há mồm, bé để giấy vào mồm bà, bé vứt kẹo vào thùng rác kế bên. Bà la lối om sòm, và mẹ chạy lên.
Suy nghĩ của bé: “Hah, tiếp tục phản ứng, thích quá”

Đây là lý do tại sao bé bóc kẹo bỏ thùng rác và giấy vào mồm bà lần hai, và dù bà giận dữ la lối, bé vẫn tươi cười thích thú.

Trong cả hai trường hợp nếu chúng ta hiểu được rằng thay vì bé tè vì ác độc, bỏ giấy vào mồm bà vì ghét bà, thì chúng ta sẽ thấy là bé đang say mê học hỏi và tìm hiểu khả năng của mình mà thôi. Bé không ác độc và ganh ghét ai cả.

Với suy nghĩ mình có con ác độc và ganh ghét thì mình tìm mọi cách để cản trở. Kết quả là mình đau khổ vì đẻ ra con ác độc, và con cũng đau khổ vì bị cản trở thì quá trình học hỏi và phát triển não sẽ chậm hơn và sau này thiếu tự tin khi trưởng thành,

Ngược lại, với hiểu biết rằng mình có con say mê học hỏi và tìm hiểu thì tìm cách khác hoặc tạo môi trường để khuyến khích sự tìm tòi học hỏi của con, kết quả là mình tự hào vì đẻ ra con ham học, và con thì sung sướng vì thỏa sức chơi đùa tìm hiểu, quá trình học hỏi và phát triển não sẽ nhanh hơn, và tự tin hơn khi trưởng thành.

Ở tuổi này, bé chưa có khả năng cam kết hoặc hành động bằng lý trí, cha mẹ vẫn nên giải thích nguyên nhân và kết quả, nhưng đừng kỳ vọng bé hiểu, cam kết hoặc rút kinh nghiệm để làm tốt hơn lần sau. Bé cũng chẳng nhớ lời dạy dỗ của cha mẹ đâu, nhưng mình giải thích là tạo tiền đề để chuẩn bị cho đến khi não bé phát triển đủ để hiểu, và cũng là cách gắn bó tình cảm, dạy bé giao tiếp và giúp phát triển ngôn ngữ.

Cách tốt nhất là hãy để những vật nguy hiểm xa tầm tay bé, rào chắn những nơi nguy hiểm trong nhà (cầu thang, bồn cầu, bếp, ổ điện. . .) để bé tha hồ mà khám phá thế giới bé nhỏ của bé, tha hồ ném những thứ vô hại để thử sức và tìm hiểu.

Nếu bé sắp làm gì không tốt thì "ĐÁNH TRỐNG LẢNG" . . . bằng giọng nói to và hấp dẫn "Ố con kiến" "Ố máy bay" với điều kiện là có con kiến & máy bay thật. Tiếng nói to & hấp dẫn làm bé tập trung vào điều đó và quên cái việc "xấu" mà bé đang muốn làm. Nếu không có con kiến hoặc máy bay, mà mình nói to như vậy thì bé vẫn quay sang, nhưng … một là mình dạy bé sai thông tin, hai là mình làm gương nói dối.

LƯU Ý: “đánh trống lảng” chỉ dành cho lúc bé sắp làm điều nguy hiểm, đừng đánh trống lảng khi bé buồn, giận vì làm như vậy là không cho bé cơ hội để cảm nhận tình cảm của mình, khi lớn lên bé sẽ kém trí tuệ cảm xúc.

Một cô bạn rất thân của tôi, cô này là bác sĩ nên cũng tự hào về kiến thức của mình và thường xuyên chê bai tôi về những thông tin tôi chia sẻ về kỹ năng dạy con, nói rằng “Bà hay làm lớn chuyện, đánh trống lảng, rồi nó cũng quay lại thôi. Có lần con tui cứ đòi quăng cái ly thủy tinh, tui nói hoài không được, tui đánh vô tay nó một cái là thôi ngay”

Cách nói này rất quen thuộc, không riêng cô bác sĩ này đâu, hàng ngàn phụ huynh mà tôi đã giao tiếp, đa số đều có quan điểm tương tự.

Thật ra, khi cô này đánh tay con bé, thì cái đau nơi tay cũng làm cho bé tập trung và vì vậy quên đi ý muốn ném cái ly như là tiếng nói to đánh trống lảng thôi. Cùng một nguyên lý là làm bé tập trung vào nơi khác và quên đi ý muốn hiện tại, chỉ khác cách làm, nhưng tiếng nói to vui vẻ thì không để lại nỗi sợ hãi và đau đớn như là bị đánh.

Ở những nơi nguy hiểm như là băng qua đường, đi trong hội chợ đông người, bãi đậu xe. . . ở tuổi này, đôi khi bé chạy rất nhanh, giật tay khỏi bố mẹ rất mạnh và bố mẹ đuổi theo không kịp, thì tốt hơn hết là cho bé ngồi trong xe đẩy có cài dây an toàn, bế bé trên tay, cõng trên lưng, và nhiều bé thích nhất là ngồi trên cổ và vai của bố, mục đích là để bé được an toàn gần như tuyệt đối.

Nếu thấy một bé đè bé khác ra chơi với nhau như vợ chồng trong phòng the, khả năng là bé vô tình nhìn thấy “việc đó”, nhưng bé chẳng hiểu nó là xấu hay tốt hay là gì cả. ĐỪNG LA RẦY, vì làm như vậy sẽ nhấn mạnh điều này làm bé nhớ lâu thêm và vô tình làm cho bé có suy nghĩ tiêu cực về “việc đó” thì làm sao bé hạnh phúc với vợ/chồng sau này. Hãy rủ bé chơi trò khác, dần dần bé sẽ quên đi thôi.

Hãy che chắn những nơi nguy hiểm trong nhà, để bé tha hồ mà chạy nhảy tự nhiên không bị ai cản trở. Hãy để những đồ vật quý giá, dễ vỡ, bén nhọn, chất lỏng... lên cao, trong tủ (khóa tủ, vì nhiều bé thông minh vẫn tìm được cách mở tủ) . . . xa tầm tay bé để không cần phải cản trở khi bé muốn ném chúng. Hãy để những gì bé có thể ném được, xé được, cắn được, đập được gần tay bé để bé tha hồ tìm hiểu và thử sức.

Hãy nghĩ xem, nếu không có ai cản trở thì nếu bé đang đi mà bị cái hàng rào cản thì bé đi ngược lại là xong, nếu bị cái bàn cản, thì bé đi quanh cái bàn là được. Nhưng, nếu chúng ta không có hàng rào cản, mà mình cứ canh bé thôi thì mỗi lần bé đến gần nơi nguy hiểm, người lớn cản, bé quay qua đường khác, lại bị người lớn cản, quay qua cái khác lại bị cản … hoặc nhấc bổng và bồng bé lên đi chỗ khác, thường xuyên sẽ làm cho tiềm thức của bé vẽ ra một cái giới hạn vô hình quanh mình. Vậy thì khi lớn lên bé sẽ ngại thay đổi, sợ rủi ro, khó khăn, không thích thử những gì mới lạ, khó thích nghi với hoàn cảnh mới.

Trong nhà, bé thường xuyên bị cản chỗ nào đó, lâu ngày bé sẽ biết chỗ nào đến được, chỗ nào không đến được, cho nên chúng ta thấy bé chạy thoăn thoắt trong nhà. Ngược lại, khi ra công viên, vì chỗ này xa lạ, phản ứng tự nhiên là bé thấy sợ, cộng thêm cái giới hạn vô hình trong tiềm thức, bé không biết chạy đến chỗ nào sẽ bị cản/phạt nên tốt hơn hết là thu mình lại cho an toàn. Đây là lý do tại sao, đa số trẻ em Việt Nam, ở nhà thì chạy nhảy lung tung, nhưng ra khỏi nhà là đứng im, sợ hãi và tỏ ra rất bất an.

Nhiều phụ huynh cứ than phiền sao con mình không tự tin, sao ra đường là nó nhút nhát, không giống ở nhà, họ càng thúc đẩy con đi ra chơi với bạn, nhưng họ không hiểu được rằng lý do bé nhút nhát là do cách kỷ luật sai trái của chúng ta khi bé chưa hiểu được quy luật nhân-quả. Lúc này, bé nhút nhát là vì nỗi sợ trong quá khứ, chúng ta càng thúc đẩy bé tham gia thì chúng càng căng thẳng, kết quả là làm cho sự việc tệ thêm thôi.

Nhiều phụ huynh khác không chịu nổi tiếng khóc của trẻ con, khi thấy con căng thẳng khóc lóc thì họ càng căng thẳng hơn nữa, chính tôi đã từng có cảm thấy điều đó lúc còn trong độ tuổi 20. Lúc này, phụ huynh sẽ khó mà giằng cơn thịnh nộ. Rất khó, chính tôi, người đã rao giảng Kỷ Luật Không Nước Mắt với hàng trăm ngàn phụ huynh Việt Nam, đôi khi cũng không giằng được. Vì vậy, nếu có lỡ lầm, thì hãy dành thời gian suy nghiệm, tha thứ cho chính mình, nhất là hãy kiên trì luyện tập HẠ HỎA (xem chi tiết phần Hạ hỏa). Cam kết không lập lại và không bỏ cuộc.

Hãy nhớ rằng, nhiều thế hệ phụ huynh Việt Nam, trong đó có bạn và tôi, đã lớn lên trong đòn roi, quát mắng. Tiềm thức đã ăn sâu lắm rồi, đâu có tự nhiên mà hết ngay được. Thương mình thì hãy tha thứ cho mình, và thương con, thì hãy luyện tập và cam kết từ chối bạo lực, cam kết luyện tập để giảm dần xu hướng bạo lực đối với con mình và mọi người xung quanh.

3

Chương #3

LÀM GÌ KHI CON KHÓC?

Nếu bé khóc, nằm vạ, đừng bỏ đi nơi khác, vì làm như vậy bé sẽ có cảm giác bị bỏ rơi. Ngược lại, cũng đừng chiều chuộng và làm theo ý bé vì như vậy bé sẽ ngày càng nằm vạ hơn.

1- Phương pháp thường dùng

Nếu bé khóc, nằm vạ, đừng bỏ đi nơi khác, vì làm như vậy bé sẽ có cảm giác bị bỏ rơi. Ngược lại, cũng đừng chiều chuộng và làm theo ý bé vì như vậy bé sẽ ngày càng nằm vạ hơn. Hãy ở gần bé, nhìn bé với nét mặt thản nhiên, tươi cười, và nói là con khóc xong thì mình sẽ chơi tiếp hoặc làm gì đó tiếp, không vỗ về, cũng không quát mắng, cũng không bỏ đi. Vỗ về khi con ăn vạ là khuyến khích cho nó ăn vạ thêm, quát mắng khi bé ăn vạ thì làm cho cơn giận của bé dồn nén lâu ngày qua thời gian sẽ trở nên hung hăng hoặc vô cảm.

Bước 1: Kiểm tra lý do bé khóc có chính đáng không
Trẻ em chưa biết lý lẽ rõ ràng, càng chưa biết cách diễn đạt súc tích, chúng chỉ biết khóc. Hãy nhớ rằng, khóc là ngôn ngữ của trẻ em, là cách trẻ em diễn đạt điều bé muốn và cần. Do đó, khi bé khóc hãy kiểm tra xem bé có lý do chính đáng không: lạnh, đói, khát, khó chịu, buồn ngủ, đau, ngứa, buồn, giận, sợ, mệt, uất ức, căng thẳng, tê chân tay …

Bước 2: Nếu lý do chính đáng, thỏa mãn nhu cầu chính đáng đó
Nếu có một trong những lý do này thì lý do bé khóc là chính đáng, hãy thỏa mãn nhu cầu của bé: cho ăn, uống, gãi cho hết ngứa, mặc áo, đắp mền cho hết lạnh, vỗ về an ủi cho hết sợ, xoa bóp cho hết tê …

Bước 3: Nếu KHÔNG có lý do chính đáng, cứ để cho bé khóc

Nhưng nếu sau khi làm Bước 1, tức là sau khi kiểm tra, bạn không tìm ra một lý do nào ngoài việc bé đòi gì đó mà không được … bạn xác định là bé ăn vạ, mè nheo thì ĐỪNG LÀM GÌ CẢ, cứ để cho bé khóc. Hãy nói nhẹ nhàng và nghiêm nghị, “con cứ khóc đi nhé” hoặc không cần nói gì cả, cứ để cho bé khóc. Bạn sẽ thấy là bé khóc một thời gian rồi nín thôi. Bé cần khóc để giải tỏa năng lượng giận, năng lượng tiêu cực trong lòng. Nếu bạn không chịu nổi tiếng khóc của bé, hãy lấy bông gòn nhét lỗ tai, hãy nói trong lòng “con có quyền khóc, đây là thử thách khó khăn, nhưng tôi vượt qua được. Tôi không cần làm con nín khóc, nó sẽ nín mà, hãy kiên nhẫn tôi ơi, nó sẽ nín mà. Nó khóc bao lâu cũng được. . . “

Có nhiều phụ huynh nói với tôi, con tôi nếu để cho nó khóc, nó sẽ khóc suốt ngày. Điều đó có thể là sự thật, nhưng rất hiếm hoi, và dù là như vậy, hãy cứ để nó khóc. Nếu mỗi lần bé khóc, bạn không làm gì cả, dần dần bé hiểu được khóc là vũ khí vô dụng, bé sẽ không dùng “vũ khí khóc” nữa. Nhưng nếu, cứ mỗi lần bé khóc, bạn lại la rầy, đánh mắng, chiều chuộng, dỗ dành … tất cả những hành động này đối với bé đều có nghĩa là “aha, vũ khí khóc rất lợi hại, nó tạo ra sự phản ứng của ba mẹ, hãy tiếp tục dùng” như vậy thì bé càng ngày khóc càng dữ dội hơn và lâu hơn.

Nếu bạn đã từng có phản ứng khi bé khóc (đánh, mắng, chiều chuộng, dỗ dành) và bé của bạn đã từng ăn vạ rất lâu và dữ dội, thì lúc này bạn để cho bé khóc thoải mái, bạn sẽ thấy bé khóc dữ dội hơn và lâu hơn trước đây, nhưng từ từ, dần dần, bé sẽ hiểu ra và sau đó thì từ từ dần dần khóc ít lại, sẽ có ngày không còn ăn vạ nữa.

2- Phương pháp 1-2-3-4-5 để giúp bé bình tĩnh lại

Nếu bé khóc quá dữ dội, và mình sợ rằng bé sẽ tím tái, nôn trớ thì chúng ta có thể làm phương pháp "1,2,3,4,5" như sau:

Bước 1: Ôm bé vào lòng, không lay, không nói gì, chỉ cảm nhận và đồng cảm cho sự khổ sở bé đang cảm nhận, khoảng 2 phút. Nên nhớ rằng không ai khóc khủng khiếp khi thỏa mãn hạnh phúc, dù bé đòi hỏi vô lý thì chúng ta cũng phải công nhận là lúc này khi muốn không được thì bé đang buồn khổ. Hãy công nhận và thông cảm cho nỗi thất vọng đó.
Bước 2: Hãy nói với bé, "ba mẹ biết con giận, con thất vọng vì muốn mà không được. Con khóc từ nãy giờ rồi mà vẫn chưa nguôi"
Bước 3: "Bây giờ con cho ba mẹ biết, một loại tình cảm của con lúc này đi. Nếu con giận thì nói là con giận, con buồn thì nói là con buồn"
Bước 4: Nếu bé không trả lời thì hãy nói "Hình như tình cảm lúc này của con là thất vọng. Sau đó, nếu bé đã trả lời thì hỏi tiếp. "Tốt lắm, bây giờ con có nghe thấy âm thanh gì quanh đây không? Đủ loại âm thanh đó. Con nói ra 2 âm thanh con nghe được đi"
Bước 5: Nếu bé không trả lời thì bố mẹ hãy tự trả lời, "bố mẹ nghe 2 âm thanh nè, tiếng xe máy, ôh còn có tiếng mèo kêu" (nhớ là phải đúng thật như vậy, không thì bạn đang dạy con nói dối một cách vô tình đó). Sau đó, nếu bé đã trả lời thì hỏi tiếp "Tốt lắm, bây giờ con thấy đồ vật quanh đây không? Ở đây nhiều đồ lắm, con nói tên 3 đồ vật đi"
Bước 6: Nếu bé không trả lời thì bố mẹ hãy tự trả lời, "bố mẹ thấy một là cái bàn nè, hai là cái ghế nè, và ba là cái TV nữa đó" (nhớ là phải đúng thật như vậy, không thì bạn đang dạy con nói dối một cách vô tình đó). Sau đó, nếu bé đã trả lời thì hỏi tiếp "Tốt lắm, bây giờ con thấy đồ vật quanh đây rồi. Con nói cho bố mẹ 4 màu sắc con thấy đi"
Bước 7: Nếu bé không trả lời thì bố mẹ hãy tự trả lời "bố mẹ thấy một là màu xanh của lá cây nè, hai là màu đỏ trên áo con nè, ba là màu trắng mây trời nè, bốn màu nâu của cái bàn nè." (nhớ là phải đúng thật như vậy, không thì bạn đang dạy con nói dối một cách vô tình đó).

Sau khi nói đến đây thì khả năng là tình cảm của bé cũng dịu xuống. Lý do bạn cần phải nói "một là... " rồi "hai là ..." nhằm giúp kích hoạt não trái hoạt động, và não phải bớt hoạt động. Não trái chịu trách nhiệm cho logic, lý lẽ, con số, não phải chịu trách nhiệm cho tình cảm, nghệ thuật. Lúc này, tình cảm quá dạt dào, bạn phải giúp não trái hoạt động nhiều hơn, và não phải hoạt động bớt lại. Khi bạn nói những điều này, bạn giúp bé tập trung vào hiện tại do đó bé quên đi cái điều làm bé thất vọng.

Đây cũng là cách các bác sĩ tâm lý dùng để giúp bệnh nhân bình tĩnh lại. Đôi khi, trong quá trình trị liệu, bệnh nhân kể lại chuyện đau buồn trong quá khứ để có cơ hội giải tỏa năng lượng tiêu cực dồn nén quá lâu, tình cảm của họ có khi trở nên quá cao trào và có nguy cơ quá đà, các bác sĩ tâm lý phải làm điều này để giúp họ trở về với hiện tại và bình tĩnh lại.

Có phụ huynh kể rằng, làm như vậy xong, bé nín khóc rồi lát sau lại khóc dữ dội nữa. Điều này bình thường, hãy để bé khóc thoải mái để bé giải tỏa năng lượng tiêu cực trong lòng. Chúng ta chỉ áp dụng phương pháp 12345 khi và chỉ khi bé khóc dữ dội quá, có dấu hiệu tím tái và nôn trớ mà thôi, còn lại nếu không có gì nguy hiểm hãy để cho bé khóc. Xin đừng hiểu lầm là tôi khuyến khích bạn làm cho bé khóc, tôi chỉ đề nghị bạn là nếu bé khóc đừng cố gắng làm cho bé nín, hãy để bé khóc tự nhiên cho tới khi bé không còn muốn khóc nữa mà thôi.

Gửi những người CHA MẸ TUYỆT VỜI,

Tôi tên là Trần Thị Ái Liên, với hơn 25 năm sống và làm việc ở Mỹ và hơn 6 năm làm việc cùng Project Vietnam thuộc Viện Hàn Lâm Nhi Khoa Hoa Kỳ, tôi lãnh hội được tinh túy của cả hai nền văn hóa Đông và Tây. Tôi hiểu được tầm quan trọng của giáo dục trẻ em, nhất là từ 0 – 5 tuổi, và những khó khăn và thuận lợi trong tuổi dậy thì vì tuổi thơ là thời kỳ vàng để xây dựng nền tảng về thể chất, đạo đức, tính cách và tư duy cho trẻ để gia tăng khả năng thành công khi trưởng thành.

Khi còn bé, ba tôi thường mang về cho tôi những món quà rất đơn giản khi ông đi đâu về, có khi là một cành hoa dại, hay chỉ là hòn sỏi ngộ nghĩnh. Tôi vẫn nhớ mãi cái cảm giác sung sướng khi nhận được những món quà không đáng giá đó, nhưng đối với tôi chúng là vô giá. Chúng là bài học yêu thương, và sự quan tâm chân tình đối với gia đình và mọi người xung quanh.

Rồi khi tôi lớn thành “tinh” (nói láy từ chữ teen), ba mạ tôi vắng nhà, tôi chẳng có ai tâm sự hay truyền đạt kinh nghiệm sống, không phải vì tôi không có cha mẹ, càng chẳng phải là ba mạ tôi vô trách nhiệm, mà vì tôi né tránh họ. Tôi đã từng tiếc nuối và ân hận, nhưng từ khi đọc nhiều sách vở về tâm lý và giáo dục trẻ em, tôi hiểu và tha thứ cho chính mình. Tôi không phải là đứa trẻ hư hỏng, tôi chỉ là teen bình thường, ba mạ tôi cũng là cha mẹ bình thường, chỉ tiếc là lúc đó không ai có thông tin khoa học để làm khác đi.

Lý do mà tôi tâm huyết với 3 khóa học này là vì sau nhiều năm nghiên cứu qua rất nhiều sách vở, tôi hiểu được rằng có nhiều cách để cha mẹ có thể tạo thiên đường tuổi thơ cho con dễ dàng, tốn ít thời gian, ít công sức và hầu như không cần tiền bạc, để trẻ em không lớn lên thành “tinh” mà thành “tiên” (nói láy từ chữ “teen”)

Tôi xin dành trọn tâm trí và tài năng để bảo đảm quý vị sẽ trở thành CHA MẸ TUYỆT VỜI, tạo cho con thiên đường tuổi thơ đầy những kỷ niệm tuyệt vời và bài học quý giá.

KHÓA HỌC **CHA MẸ HỒN NHIÊN** SẼ GIÚP QUÝ VỊ:

- Biết cách chơi đùa để giúp con phát triển não và phát triển tư duy nhanh hơn
- Tạo được niềm vui để làm bạn cùng con, chia sẻ, đồng hành, cùng ra quyết định
- Điều nên nghĩ, nói, và làm để tạo động lực tìm tòi, học hỏi và sáng tạo cho con
- Dạy con phương pháp học tập ít thời gian & công sức nhưng kết quả cao hơn
- Dạy con cách viết văn phong phú và mạch lạc
- Dạy con tư duy phản biện để tránh bị lừa khi trưởng thành

KHÓA HỌC **CHA MẸ ĐỒNG HÀNH** SẼ GIÚP QUÝ VỊ:

- Thấu hiểu thông cảm cho teen
- Tâm lý tuổi teen, giải thích tại sao cha mẹ khó gần teen
- Vượt qua khoảng cách thế hệ và rào cản tư duy để đồng hành cùng teen
- Quy tắc giao tiếp hiệu quả và xử lý xung đột cùng teen
- Tình yêu, tình dục, giới tính, đồng tính
- Cùng con vượt qua rối loạn tâm lý
- Định hướng nghề nghiệp

KHÓA HỌC **CHA MẸ AM HIỂU** SẼ GIÚP QUÝ VỊ:

- Biết cách hướng dẫn con ăn, tắm, ngủ, học một cách dễ dàng
- Điều nên nghĩ, nói, và làm để củng cố nhân cách, tính tự lập, và tự chủ cho con
- Tạo dựng mối quan hệ gia đình gắn bó nồng ấm suốt đời
- Giúp con xây dựng và phát triển trí tuệ cảm xúc và trí tuệ vượt khó
- Dạy con tự bảo vệ trước sự xâm hại của con người và môi trường xung quanh
- Dạy con về tiền và nhận thức chín chắn về tài chính
- Chăm sóc tâm lý và tinh thần cho con trước những thay đổi lớn trong đời

AI NÊN ĐẾN KHOÁ HỌC NÀY?

- Cha, Mẹ, Ông, Bà, Cô, Chú, Anh, Chị . . .
- Cô giáo mầm non, mẫu giáo, bảo mẫu
- Người giữ trẻ, giúp việc trong gia đình có trẻ em

Quý vị cũng có thể tìm các KHOÁ HỌC ONLINE do Liên trình bày

- www.kyna.vn
- www.alada.vn
- www.edumall.vn

Luyện tập cách kiểm soát cơn giận không khó, nhưng nó đòi hỏi kiên trì. Tôi gọi cách dằn cơn giận ngay lập tức là “hạ hỏa”, cách luyện tập này dựa trên nguyên lý làm sao để thay đổi thói quen suy nghĩ và hành động khi đối diện với cơn giận, hay bất cứ một cú sốc tình cảm mạnh mẽ nào. Chúng ta phải hiểu được bản chất của cơn giận không khác gì cơn buồn, cơn vui, cơn tự hào, hay cơn hổ thẹn … Khi tình cảm dâng trào mạnh mẽ thì sẽ che mờ lý trí. Ông bà ta có câu “giận mất khôn” nhưng sự thật thì vui quá cũng mất khôn, buồn quá càng mất khôn hơn.

1

Chương #1

CON THÚ GIẬN, CON THÚ TÌNH CẢM

Cơn giận, vui, buồn, hổ thẹn … đều giống như nhau, đều có một “cuộc đời” như một con thú hay con người, tức là nó có sinh ra, lớn lên, trưởng thành, già yếu, chết đi.

Cơn giận, vui, buồn, hổ thẹn … đều giống như nhau, đều có một “cuộc đời” như một con thú hay con người, tức là nó có sinh ra, lớn lên, trưởng thành, già yếu, chết đi.

Con người và động vật, khi vừa sinh ra thì rất yếu, lớn dần lên cũng còn yếu, khi trưởng thành thì rất mạnh, già yếu dần đi, và cuối cùng là chết. Ai trong chúng ta cũng có khả năng cố ý hoặc vô tình làm tổn thương thậm chí làm chết trẻ sơ sinh hay người già yếu, vì họ quá yếu ớt, nhưng có ai trong chúng ta đủ sức giết chết người trưởng thành bằng tay không đâu, đơn giản là vì họ quá mạnh.

Cơn giận cũng giống như vậy, khi mới sinh ra nó rất yếu, lớn lên thì mạnh hơn tí nữa, nhưng khi trưởng thành thì rất mạnh. Vì vậy, nếu chúng ta thấy được cơn giận khi nó mới hình thành hoặc trước khi nó trưởng thành thì dễ giải quyết, một khi cơn giận lên đến trưởng thành thì người bình thường sẽ trở thành nô lệ của cơn giận. Lúc này, chúng ta hành xử theo thói quen, nếu mình có thói quen chửi mắng, đánh đập khi giận thì mình sẽ không cưỡng được sự thúc đẩy của nó, và thường là đánh mắng xong mình mới nhận ra hoặc ân hận thì đã muộn rồi. Do đó, chúng ta phải luyện tập để thứ nhất là nhìn thấy con giận trước khi nó trưởng thành, và thứ hai là có thói quen không đánh mắng khi đối diện một cơn giận đang trưởng thành.

Có phụ huynh nói với tôi là “cô nói sao, tôi đâu có thấy cơn giận lớn dần như cô nói đâu, nó cũng đâu có chết đi đâu à”. Tại sao chúng ta hầu như thấy cơn giận không tự nhiên biến mất hay chết đi mà nó dai dẳng đến mức nhiều năm sau vẫn còn giận? Đó là vì khi cơn giận chết đi chúng ta lại nghĩ đến lý do làm mình giận thì cơn giận lại sinh ra rồi lớn lên...

Theo nghiên cứu tâm lý học và thần kinh học, cơn giận sinh ra, lớn lên, trưởng thành, yếu đi, và biến mất trong khoảng thời gian 1,7 phút, nhanh như vậy nên vậy chúng ta khó thấy được từng giai đoạn của nó, người bình thường không thể nhìn thấy sự thay đổi này, họ chỉ "nhìn thấy" cơn giận lúc nó trưởng thành và những điểm trưởng thành rất nhanh làm cho mình tưởng rằng nó liên tục. Cũng như chúng ta thấy đèn sáng là nhờ có điện, và chúng ta thấy đèn sáng liên tục chứ có chớp tắt đâu. Sự thật là dòng điện cũng không liên tục mà tăng giảm theo chu kỳ, nhưng vì nó rất nhanh cho nên mắt người thường không nhận ra kịp sự tăng giảm nhanh và liên tục này, nên chúng ta ngỡ rằng nó liên tục.

Tôi đã từng đi sang Miến Điện để tập thiền 2 tháng rưỡi, và nhờ vậy mà tôi đã thật sự nhìn thấy điều này. Mỗi ngày, thiền sinh thức dậy lúc 5g30 sáng, làm vệ sinh cá nhân 30 phút, ăn sáng 1 giờ, và từ đó ngồi thiền 1 giờ, đi thiền 1 giờ, đến trưa, ăn trưa 1 giờ, rồi lại ngồi thiền, đi thiền thay phiên nhau cho đến giờ đi ngủ là 9g30 tối, không ăn cơm chiều. Nhờ việc ngồi và đi thiền liên tục, không phải bận tâm công việc, nấu nướng, không chuyện trò xã giao, không nghe nhạc, không bận bịu bất cứ điều gì ngoài việc căn bản nhất là ăn ngủ và đi vệ sinh, mà thiền sinh có thể tịnh tâm để nhìn sâu vào bên trong và thấy được sự thật về tâm tư tình cảm, niềm tin thật sự của mình là gì.

Ban đầu, tôi chỉ thấy bực bội, bức bối, nhưng sau 1 tháng, tôi thật sự quan sát tâm mình và "thấy" rõ ràng là cơn giận sinh ra, lớn lên, già yếu và chết đi dù mình không làm gì cả. Khi tôi nghĩ đến những việc đã xảy ra trong quá khứ thì cơn giận lại sinh ra, lớn lên, già yếu, chết đi, và khi nó vừa biến mất thì suy nghĩ của quá khứ lại ập đến, nó lại sinh ngay lập tức, liên tục và nhanh đến chóng mặt.

Luyện tập thiền Vipassana, hay còn gọi là thiền Minh Sát sẽ giúp chúng ta nhìn thấy cơn giận trước khi nó trưởng thành. Luyện tập "hạ hỏa" sẽ giúp chúng ta hình thành thói quen mới khi đối diện cơn giận đang ở giai đoạn trưởng thành.

2

Chương #2

LUYỆN TẬP CHÁNH NIỆM – MINDFULLNESS

Chánh niệm không những giúp chúng ta nhìn thấy cơn giận từ sớm, mà còn giúp chúng ta sống trong hiện tại, vui với hiện tại thay vì tiếc nuối quá khứ đã qua rồi và lo lắng cho tương lai chưa tới.

Mỗi ngày hãy liên tục quan sát tâm tư tình cảm và hành động của chính mình, tiếng Anh gọi hành động này là mindfulness và tiếng Việt gọi là chánh niệm, hoặc là năng lực tỉnh thức. Chánh niệm không những giúp chúng ta nhìn thấy cơn giận từ sớm, mà còn giúp chúng ta sống trong hiện tại, vui với hiện tại thay vì tiếc nuối quá khứ đã qua rồi và lo lắng cho tương lai chưa tới.

Rất nhiều người trong chúng ta, đương nhiên trong đó cũng có tôi, không chánh niệm trong hành động của mình. Có phải là chúng ta đi về nhà quá thường xuyên đến mức không còn để ý đến đường đi nữa, đôi khi ai đó hỏi đường thì mình không biết cách chỉ đường cho họ. Hoặc là đôi khi đói quá, ăn nhanh đến mức không biết vị của thức ăn và không biết là mình no nên khi dừng lại thì đã quá no và không nhớ mùi vị ra sao. Cầm đồ vật trên tay nhưng lại đi tìm nó, đeo kính trên tóc nhưng lại hỏi mọi người kính tôi đâu... Đây là vài ví dụ của việc đi không chánh niệm, ăn không chánh niệm, làm không chánh niệm. Ăn chánh niệm là chuỗi hành động như sau:

- Trước khi bắt đầu ăn, quan sát tâm thèm khát, cảm giác đói cồn cào.
- Nhìn thức ăn, nhìn tâm mình rồi nhìn thấy quyết định mình đưa tay lên cầm chén, đũa.
- Nhìn thấy tâm mình ham muốn ăn nhanh, muốn nhai nhanh, muốn gắp nhanh.
- Quyết định gắp thức ăn chậm rãi để quan sát và biết tay mình đụng đũa, đũa mình đụng thức ăn, tay mình dùng lực giữ thức ăn để vào chén.
- Nhai chậm rãi để quan sát và biết mùi, vị, độ cứng mềm dai dẻo của thức ăn, biết khi nào răng và lưỡi chạm vào thức ăn, biết khi nào thức ăn được nuốt và đi dần xuống bao tử.
- Biết khi nào hết đói, bắt đầu no, biết cảm giác còn thèm thuồng muốn ăn, nhưng quyết định dừng lại.

Ăn như vậy sẽ không có chuyện ăn quá lố dẫn đến bội thực hay béo phì. Tương tự, khi nói chuyện, hãy chánh niệm như sau:

- Trước khi bắt đầu nói, quan sát tâm tư tình cảm mình đang vui, buồn, giận dữ…
- Quan sát đối phương để tìm hiểu tâm tư tình cảm của đối phương
- Nghĩ đến những gì mình muốn nói, cân nhắc hậu quả của lời mình muốn nói trước khi quyết định nói
- Lắng nghe lời nói của đối phương, quan sát phản ứng tình cảm của mình khi nghe lời nói đó
- Khi nói, để ý cường độ âm thanh và nhịp điệu của lời nói của mình, có quá lớn, quá nhỏ, quá nhanh, quá chậm để mà điều chỉnh.
- Quan sát phản ứng trên nét mặt của đối phương khi nghe từng lời nói của mình
- Cân nhắc và quyết định nói tiếp hay ngừng nói.

Khi quý vị đọc đến đây có lẽ sẽ thấy quá khổ, quá chậm … đúng là như vậy, nhưng chỉ là lúc ban đầu thôi, khi đã thuần thục rồi thì nó nhanh ghê lắm.

Lúc tôi mới sang Mỹ năm 1990, tôi không biết tiếng Anh, vốn tiếng Anh của tôi chỉ là những gì học trong trường công, không hề đi học thêm tiếng Anh hay tự học ở nhà gì cả, cho nên coi như là không có tí gì khả năng Anh ngữ. Điều gì đã giúp tôi nói tiếng Anh gần như người bản xứ chỉ trong vòng 9 tháng, thậm chí khi vào trường Cao Đẳng Cộng Đồng, cô giáo người Mỹ còn ngỡ là tôi sinh ra và lớn lên ở Mỹ nên mới có khả năng nói chuyện như vậy cho nên bà cho phép tôi không cần thi trắc nghiệm. Lúc đó tôi không biết gì về thiền Vipassana, cũng như chánh niệm, nhưng những gì tôi làm rất tương tự như vậy. Mỗi lần tôi nói tiếng Anh thì cùng một lúc tôi để ý:

- Ngữ điệu có lên xuống đủ chưa?
- Văn phạm, chia động từ theo thì quá khứ, hiện tại, tương lai đã đúng chưa?
- Từ ngữ chọn có chính xác chưa? Trong tiếng Anh, từ đồng nghĩa thì nhiều nhưng không bao giờ giống hệt nhau, cho nên chọn từ ngữ phải rất chính xác và cẩn thận
- Chấm phẩy, mẫu câu đã đúng chưa?
- Thành ngữ có đúng không?
- Văn hóa, có vô tình đụng chạm người ta không?
- Thái độ: nghiêm túc hay bông đùa có hợp hoàn cảnh không?

Khi tôi lắng nghe người Mỹ nói, hay khi tôi đọc sách tiếng Anh, tôi phân tích trong đầu những điều sau đây:

- Ngữ điệu, cao/thấp chỗ nào? Để mà bắt chước
- Tại sao họ chia thì động từ như vậy?
- Tại sao họ dùng mẫu câu này?
- Tại sao họ chọn sai từ, sai văn phạm, họ đang muốn nhấn mạnh điều gì?
- Cái cách nói bông đùa này, nguồn gốc từ đâu?
- Tại sao họ lại cười chỗ này, không cười chỗ kia?

Đọc tới đây, tôi hiểu bạn thấy quá mệt và cho là tôi đang nói dối, nhưng tôi cũng không biết nói gì hơn là sự thật. Đây là lý do tôi có thể nói tiếng Anh như người bản xứ. Không những tôi nói được giọng Bắc, giọng Nam và giọng Huế mà tôi còn nói với giọng điệu, ngôn từ và thái độ y như người miền Tây, người Huế và người Hà Nội nữa kìa. Chỉ khác biệt là tôi không thường xuyên nói tiếng Bắc nên mỗi lần nói tiếng Bắc xong là đầu nhức khủng khiếp … đây là kết quả của sự tập trung cao độ và phân tích như cách tôi nói tiếng Anh. Tại sao tôi không nhức đầu khi nói tiếng Anh, tiếng miền Tây và Tiếng Huế vì tôi làm những điều này nhiều nên nó như là “second nature” tức là sự tự nhiên thứ hai, không cần phải cố gắng.

Tín hiệu thần kinh của chúng ta nhanh khủng khiếp lắm, và não của chúng ta là cỗ máy vi tính khổng lồ nhất mà con người chưa thể làm được, do đó những gì tôi kể trên đây, khi nói ra nghe nó dài dòng, nhưng khi luyện tập quen thuộc rồi, nó nhanh như chớp.

3

Chương #3

LUYỆN TẬP "HẠ HỎA"

Sự thật là khi cơn giận lên đến trưởng thành thì chúng ta sẽ không hít thở sâu được nếu như không có sự luyện tập, chúng ta sẽ hành động theo thói quen và tiềm thức bạo lực thường gặp, đó là quát mắng, đánh chửi. Vì vậy, chúng ta phải luyện tập thói quen mới (uống nước, hít thở …) bằng cách diễn tập.

Bạn có để ý việc người ta đắp đê ngăn lũ, hoặc là đào mương để chuyển dòng cơn lũ không? Đối diện với cơn giận cũng theo nguyên lý tương tự. Nếu cơn lũ đang lên cao, thì chúng ta đắp đê, nhưng nếu cơn lũ cứ tiếp tục dâng cao, thì có thể bị vỡ đê, lúc đó chúng ta phải đào mương để giải tỏa lượng nước khổng lồ đó để bảo vệ con đê.

Khi nhìn thấy cơn giận trước khi nó trưởng thành, vì nó còn rất yếu, nhưng nó đang trên đà phát triển, chúng ta có thể “chuyển dòng năng lượng giận” bằng cách suy nghĩ tích cực, như thể bạn đào mương để chuyển dòng cơn lũ vậy. Ví dụ khi con mè nheo, mình cảm thấy cơn giận mình bắt đầu xuất hiện thì mình nghĩ đến nụ cười của con, nghĩ đến những lúc con rất đáng yêu, nghĩ đến nụ hôn hay lời gọi ba mẹ bi bô, rồi lòng dặn lòng “con mình không cố ý làm mình buồn. Nó chỉ còn quá nhỏ để hiểu được hậu quả của việc nó làm thôi.” Tôi còn nhớ Ngài Tejaniya, một vị thiền sư rất nổi tiếng ở Miến Điện nói một câu, nghe qua rất buồn cười nhưng chí lý: “Khi bạn sợ, bạn thường hay niệm Phật hay cầu Chúa, và bạn cảm thấy an tâm, hoặc hết sợ. Sự thật, đó chỉ là bạn không để tâm vào điều bạn sợ nữa, bạn để tâm vào việc cầu nguyện thì cơn sợ tự nhiên chết đi và không có cơ hội sống lại. Nếu bạn chuyên tâm cầu nguyện thì đầu óc bạn đâu còn nghĩ đến lý do làm bạn sợ nữa, cơn sợ không thể sinh ra lại. Với nguyên lý này, thay vì niệm danh hiệu Phật bạn niệm “coca cola” liên tục và thành tâm thì cũng hết sợ thôi”

Rất tiếc, thường thì một người bình thường không biết về chánh niệm, không luyện tập chánh niệm thì hầu như không thể cảm nhận cơn giận trước khi nó trưởng thành để mà niệm “coca cola” hay là suy nghĩ tích cực. Vì vậy, khi bạn “nhìn thấy” cơn giận lên gần trưởng thành, thực hiện hành động “hạ hỏa” như sau:

- Uống nước
- Đi chỗ khác
- Hít thở sâu 3 hơi
- Đi tắm
- Tự thưởng: ăn kem, massage …
- Tự làm mình đau: nhéo mình, đánh đùi mình …

Sự thật là khi cơn giận lên đến trưởng thành thì chúng ta sẽ không hít thở sâu được nếu như không có sự luyện tập, chúng ta sẽ hành động theo thói quen và tiềm thức bạo lực thường gặp, đó là quát mắng, đánh chửi. Vì vậy, chúng ta phải luyện tập thói quen mới (uống nước, hít thở …) bằng cách diễn tập. Bạn có thể nhờ bạn bè, người thân, chồng hoặc vợ cùng nhau diễn tập, ví dụ, bạn nhờ chồng (vợ) giúp bạn diễn tập

1- Chồng (vợ) quát nạt hay mè nheo
2- Bạn chánh niệm để nhìn thấy cơn giận của mình, nhịp tim tăng dần, cảm giác nóng ran…
3- Bạn nhận thấy muốn đánh, muốn chửi
4- Bạn quyết định không đánh, không chửi
5- Bạn thực hành 1 trong những phương pháp “hạ hỏa”: hít thở, uống nước, nuốt nước bọt, đi chỗ khác, nhéo vào tay v.v…

Nhưng nếu bạn không có ai để cùng luyện tập thì sao? Thì hãy tự tưởng tượng cảnh con mè nheo trong bước 1, và làm những bước tiếp theo như trên.

Việc tưởng tượng này được giới thiệu trong quyển sách “Man in search of meaning” của tác giả Victor Frankl. Ông vừa là bác sĩ chuyên khoa tâm lý vừa là bác sĩ tâm thần và giải phẫu thần kinh. Khi ông ở trong trại tập trung của Đức Quốc Xã dành cho người Do Thái, ông chứng kiến cảnh nhiều người đã đau buồn trầm cảm mà lâm bệnh trước khi bị đưa vào lò hỏa thiêu. Ông hiểu được rằng những gì chúng ta tiếp nhận từ 5 giác quan - thấy/nghe/chạm/nếm/ngửi - đều tạo ra những tín hiệu thần kinh trong não, phản ứng của những tín hiệu thần kinh đó đều giống như là tín hiệu thần kinh của thấy/nghe/chạm/nếm/ngửi trong trí tưởng tượng.

Vì vậy, để sống còn, ông đã chọn con đường “thân trong tù, trí bay bổng ngoài đời”. Khi phải đi chân trần xuyên qua những cánh đồng tuyết trắng lạnh buốt, ông tưởng tượng vòng tay dịu dàng êm ấm của vợ đang đồng hành; đến bữa ăn, ông vừa nhai nuốt thức ăn nhà tù vừa tưởng tượng những món ăn ngon lành vợ ông từng nấu hằng ngày … Nhờ đó ông sống vui vẻ hạnh phúc cho đến khi được quân đồng minh cứu sống.

Sau đó, có một phi công Mỹ bị bắn rơi ở bầu trời Hà Nội, và bị giam giữ ở Hỏa lò. Anh cảm thấy không chịu đựng nổi nữa, không có cách nào để thoát khỏi sự cực khổ quá độ này, anh nghĩ đến việc tự sát để giải thoát sự hành hạ xác thân. May mắn là anh còn nhớ đến lời hứa với vợ, người đã ép buộc anh phải nói ra lời hứa “anh hứa sẽ trở về”, nói thật to vài lần cho nàng nghe, mục đích là để trong trường hợp tuyệt vọng thì anh không bỏ cuộc. Vì lời hứa này, anh từ bỏ ý định tự tử và tìm mọi cách để giữ lời hứa với vợ đó là sống còn trở về. Anh chợt nhớ đến câu chuyện của Victor Frankl, thế là ngày ngày, anh nằm trong trại giam Hỏa lò, nhưng hồn bay về Mỹ đi đánh gôn với bạn bè. Khi được trao trả tù binh, anh về Mỹ, khi đi đánh gôn thì bạn bè anh ngạc nhiên vì anh đánh quá giỏi. Bạn bè hỏi “ở Việt Nam anh làm gì mà kỹ năng đánh gôn anh tăng đến kinh ngạc” anh trả lời “tôi đánh gôn mỗi ngày” nhưng trong trí tưởng tượng mà thôi.

Câu chuyện này được đưa lên báo ở New York vào năm 1998. Lúc đó, có một cô sinh viên vừa mới tốt nghiệp trường Đại Học UC Berkeley, và được vào làm việc cho Morgan Stanley. Đây là thành quả rất huy hoàng vì trường Berkeley và hãng Morgan Stanley đều là tên tuổi hàng đầu của nước Mỹ, rất khó khăn mới tốt nghiệp được trường Berkeley, và càng khó khăn hơn nữa để được Morgan Stanley tuyển chọn. Song, cô không cảm thấy hạnh phúc vì môi trường làm việc căng thẳng và không mang lại ý nghĩa đối với cô. Cô muốn bỏ cuộc và về lại nhà ở California.

Song, bỏ cuộc là nhục nhã, cô muốn cố gắng tìm cách sống còn ở cái thành phố náo nhiệt xa lạ và môi trường làm việc khốc liệt này. Cô mua giày trượt patin để giải trí sau giờ làm việc với hy vọng giảm căng thẳng và tìm niềm vui trong cuộc sống. Khổ thay, trượt patin chỉ làm cô té lên, té xuống, bầm chân, trầy tay, đau đớn, bực bội. May thay, cô đọc được câu chuyện của anh phi công ở Hỏa lò. Thế là cô đi mua quyển sách dạy trượt patin, cách giữ chân, tay, cơ thể như thế nào khi lên hoặc xuống dốc. Hằng ngày, cô nằm nhà và tưởng tượng như thể mình đang trượt patin ngoài công viên thật. Một tuần sau, cô ra công viên, và đã trượt patin một cách ngoạn mục. Cô sinh viên đó chính là tôi, Trần Thị Ái Liên.

Tôi kể 3 câu chuyện có thật này với hy vọng thuyết phục được bạn rằng phương pháp rèn luyện bằng tưởng tượng thật sự có tác dụng. Chính tôi đã chứng thực điều đó. Rõ ràng tín hiệu thần kinh của việc tưởng tượng có tác dụng như tín hiệu thần kinh của cảm nhận từ môi trường thật. Hãy áp dụng, đừng bỏ cuộc thì thành công chỉ là vấn đề thời gian thôi.

Tóm lại, mỗi ngày hãy liên tục cố gắng theo dõi tâm tư tình cảm và hành động của mình. Điều này giúp mình nhận ra cơn giận khi nó còn yếu ớt. Khi nằm trong giường sắp ngủ vào buổi tối hoặc vừa mới tỉnh dậy vào buổi sáng, hãy dành vài phút nhớ lại những lúc con mè nheo hư hỏng, tưởng tượng lại trong trí óc thật chi tiết tiếng khóc, ánh sáng, tiếng người xung quanh, cảnh vật thật chi tiết. Khi cảm thấy cơn giận mình dâng trào, thì hít thở sâu hoặc uống nước.

Người ta thường nói “quân trường đổ mồ hôi, chiến trường ít đổ máu”, hoặc “practice makes excellence”, tạm dịch là luyện tập tạo ra sự tuyệt hảo. Khi bạn thành công việc luyện tập “hạ hỏa” thì không những bạn không đánh con, mà còn không buông ra lời nói hay hành động mà bạn sẽ ân hận với những người xung quanh nữa. Từ đó, quan hệ xã hội, hàng xóm, gia đình sẽ tốt đẹp và công việc sẽ hanh thông hơn rất nhiều.

Tôi tin rằng với tình thương con vô bờ bến của cha mẹ, người sẵn sàng hy sinh tất cả vì con, bạn sẽ làm được điều này, bạn sẽ luyện tập được và bạn sẽ không bỏ cuộc. Hãy cố gắng lên nhé.

Gửi những người CHA MẸ TUYỆT VỜI,

Tôi tên là Trần Thị Ái Liên, với hơn 25 năm sống và làm việc ở Mỹ và hơn 6 năm làm việc cùng Project Vietnam thuộc Viện Hàn Lâm Nhi Khoa Hoa Kỳ, tôi lãnh hội được tinh túy của cả hai nền văn hóa Đông và Tây. Tôi hiểu được tầm quan trọng của giáo dục trẻ em, nhất là từ 0 – 5 tuổi, và những khó khăn và thuận lợi trong tuổi dậy thì vì tuổi thơ là thời kỳ vàng để xây dựng nền tảng về thế chất, đạo đức, tính cách và tư duy cho trẻ để gia tăng khả năng thành công khi trưởng thành.

Khi còn bé, ba tôi thường mang về cho tôi những món quà rất đơn giản khi ông đi đâu về, có khi là một cành hoa dại, hay chỉ là hòn sỏi ngộ nghĩnh. Tôi vẫn nhớ mãi cái cảm giác sung sướng khi nhận được những món quà không đáng giá đó, nhưng đối với tôi chúng là vô giá. Chúng là bài học yêu thương, và sự quan tâm chân tình đối với gia đình và mọi người xung quanh.

Rồi khi tôi lớn thành “tinh” (nói láy từ chữ teen), ba mạ tôi vắng nhà, tôi chẳng có ai tâm sự hay truyền đạt kinh nghiệm sống, không phải vì tôi không có cha mẹ, càng chẳng phải là ba mạ tôi vô trách nhiệm, mà vì tôi né tránh họ. Tôi đã từng tiếc nuối và ân hận, nhưng từ khi đọc nhiều sách vở về tâm lý và giáo dục trẻ em, tôi hiểu và tha thứ cho chính mình. Tôi không phải là đứa trẻ hư hỏng, tôi chỉ là teen bình thường, ba mạ tôi cũng là cha mẹ bình thường, chỉ tiếc là lúc đó không ai có thông tin khoa học để làm khác đi.

Lý do mà tôi tâm huyết với 3 khóa học này là vì sau nhiều năm nghiên cứu qua rất nhiều sách vở, tôi hiểu được rằng có nhiều cách để cha mẹ có thể tạo thiên đường tuổi thơ cho con dễ dàng, tốn ít thời gian, ít công sức và hầu như không cần tiền bạc, để trẻ em không lớn lên thành “tinh” mà thành “tiên” (nói láy từ chữ “teen”)

Tôi xin dành trọn tâm trí và tài năng để bảo đảm quý vị sẽ trở thành CHA MẸ TUYỆT VỜI, tạo cho con thiên đường tuổi thơ đầy những kỷ niệm tuyệt vời và bài học quý giá.

KHÓA HỌC **CHA MẸ HỒN NHIÊN** SẼ GIÚP QUÝ VỊ:

- Biết cách chơi đùa để giúp con phát triển não và phát triển tư duy nhanh hơn
- Tạo được niềm vui để làm bạn cùng con, chia sẻ, đồng hành, cùng ra quyết định
- Điều nên nghĩ, nói, và làm để tạo động lực tìm tòi, học hỏi và sáng tạo cho con
- Dạy con phương pháp học tập ít thời gian & công sức nhưng kết quả cao hơn
- Dạy con cách viết văn phong phú và mạch lạc
- Dạy con tư duy phản biện để tránh bị lừa khi trưởng thành

KHÓA HỌC **CHA MẸ ĐỒNG HÀNH** SẼ GIÚP QUÝ VỊ:

- Thấu hiểu thông cảm cho teen
- Tâm lý tuổi teen, giải thích tại sao cha mẹ khó gần teen
- Vượt qua khoảng cách thế hệ và rào cản tư duy để đồng hành cùng teen
- Quy tắc giao tiếp hiệu quả và xử lý xung đột cùng teen
- Tình yêu, tình dục, giới tính, đồng tính
- Cùng con vượt qua rối loạn tâm lý
- Định hướng nghề nghiệp

KHÓA HỌC **CHA MẸ AM HIỂU** SẼ GIÚP QUÝ VỊ:

- Biết cách hướng dẫn con ăn, tắm, ngủ, học một cách dễ dàng
- Điều nên nghĩ, nói, và làm để củng cố nhân cách, tính tự lập, và tự chủ cho con
- Tạo dựng mối quan hệ gia đình gắn bó nồng ấm suốt đời
- Giúp con xây dựng và phát triển trí tuệ cảm xúc và trí tuệ vượt khó
- Dạy con tự bảo vệ trước sự xâm hại của con người và môi trường xung quanh
- Dạy con về tiền và nhận thức chín chắn về tài chính
- Chăm sóc tâm lý và tinh thần cho con trước những thay đổi lớn trong đời

AI NÊN ĐẾN KHOÁ HỌC NÀY?
- Cha, Mẹ, Ông, Bà, Cô, Chú, Anh, Chị . . .
- Cô giáo mầm non, mẫu giáo, bảo mẫu
- Người giữ trẻ, giúp việc trong gia đình có trẻ em

Quý vị cũng có thể tìm các KHOÁ HỌC ONLINE do Liên trình bày
- www.kyna.vn
- www.alada.vn
- www.edumall.vn